



## 熱中症にご用心！

### 熱中症とは！?

熱中症とは、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調整がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をいいます。

今年の梅雨は早くに開けてしまったため、あまり実感がないかもしれませんが、梅雨時期の湿度の高さや晴れの日の気温の急な変化は、暑さに慣れていない身体に大きな負担となり熱中症のリスクが高まります。熱中症は、梅雨の季節から夏にかけてとくに注意することが必要です。

注意すべき時間帯は、日中の11時～16時頃です。今はまだ公共の場やお店など、人が多いところでのマスク着用は必要ですが、暑い中でのマスク着用は熱中症の危険性が高まるので、この時間帯はとくに注意しましょう。

近年では、室内でも熱中症は多く発生しています。日ごろから以下のことを心がけるようにしましょう。

### 予防対策その① 暑さを避ける

暑さの感じ方は人により異なります。子どもは体温調節能力がまだ十分発達していないことや、持病をお持ちの方や高齢者は、暑さに対するからだの調整機能が低下していることが多いので、とくに気を配る必要があります。

体の蓄熱を避けるために、通気性・速乾性のある衣服を選んだり、保冷材や冷たいタオルなどで体を冷やしましょう。

#### ★室内★

- ・暑さを感じなくても室温や外気温を測定し、扇風機やエアコンを使って温度調整するよう心がけましょう。
- ・遮光カーテン、すだれを利用しましょう。



#### ★外出時★

- ・日傘や帽子の着用をしましょう。
- ・日中の外出はできるだけ避けましょう。

### 予防対策その② こまめに水分補給を！

熱中症対策で大切なことは、こまめな水分補給です。室内でも、外出時でも、のどの渴きを感じなくてもこまめに水分補給しましょう。人の身体は60%が水分でできており、身体の6%の水分が失われると頭痛や体温の上昇などの脱水症状が現れます。いつでも水分補給ができるよう飲み物を携帯したりして、1日1.5L～2Lの水分摂取を目標にしましょう。(医師に水分制限を言われている方は、主治医の指示に従いましょう。)

水分補給する場合は、ミネラルウォーターや糖分の入っていないお茶をお勧めします。また、汗からは水分だけでなく塩分なども流出します。とくに運動をする場合は、水分だけでなく塩分などの補給もしましょう。

### 熱中症が疑われる場合は応急処置をしましょう！

- ①涼しい環境に移しましょう。
- ②衣服を緩めたり、首やわきの下などを冷やし体温を下げましょう。
- ③可能なら水分と塩分の補給をしましょう。

#### こんな時は医療機関に！

意識がない、呼びかけに対する返事がおかしい場合は、すぐに救急車を呼びましょう。水分を自力で摂れない、必要な応急処置を行っても症状が改善しない場合も、医療機関に行きましょう。

分類		症状	対策
Ⅰ度	めまい・失神	「たちくらみ」という状態で、脳への血流が瞬間的に不十分になっている。	すぐに涼しい場所へ移して体を冷やし、水分を与える。
	筋肉痛・筋肉の硬直	筋肉の「こむら返り」のことで、その部分の痛みがあります。発汗にともなう塩分の欠乏により起こります。	
	大量の発汗		
Ⅱ度	頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感	体がぐったりする、力が入らない。	すぐに病院へ搬送する。
Ⅲ度	意識障害・けいれん・手足の運動障害	呼びかけや刺激への反応がおかしい、体にガクガクとひきつけがある。まっすぐ走れない・歩けない。	
	高体温	体にさわると熱いという感触。	

保健師 森上明美

