

# 熱中症について知ろう！

**熱中症**とは、高温多湿の環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。

## 熱中症はどうして起こるの？

熱中症を引き起こす条件は、「環境」と「からだ」と「行動」によるものが考えられます。

### 要因その①環境

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・日差しが強い
- ・閉め切った室内
- ・エアコンが無い部屋
- ・急に暑くなった日
- ・熱波の襲来

### 要因その②からだ

- ・高齢者や乳幼児、肥満の方
- ・糖尿病や精神疾患といった持病
- ・低栄養状態
- ・下痢やインフルエンザでの脱水状態
- ・二日酔いや寝不足といった体調不良

### 要因その③行動

- ・激しい筋肉運動や慣れない運動
- ・長時間の屋内作業
- ・水分補給できない状況

これらの3つの  
要因により

熱中症を引き起こす可能性があります

汗や皮膚温度で体温が調整できず体温が上昇する



体温の上昇と調整機能のバランスが崩れると、どんどんからだに熱が溜まってしまいます。このような状態が熱中症です。

## 熱中症の症状は？

めまい

立ちくらみ

こむら返り

大量の発汗

筋肉痛

生あくび

症状が進むと・・・

頭痛

嘔吐

虚脱感

倦怠感

集中力低下

判断力低下

重症化すると命にかかわることも！

# 熱中症の予防法！

## 暑さを避けよう！

- ・扇風機やエアコンで温度をこまめに調節
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・外出時は日傘や帽子を着用
- ・天気の良い日は日陰を利用、こまめな休憩
- ・吸湿性・速乾性のある通気性の良い衣服を着用
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどでからだを冷やす



## 暑さに備えた体づくりをしよう！

暑い日が続くと、体が次第に暑さに慣れてきます。それを「暑熱順化」といいます。暑熱順化は「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度の運動を、毎日30分程度継続すると獲得できます。約2週間で暑熱順化は完成すると言われています。

- ・日ごろからウォーキングなどで、汗をかく習慣を身につける

夏の暑さに対抗しやすくなり、熱中症にもかかりにくくなります。



## 高齢者や子供、障害をお持ちの方は、特に注意しよう！

熱中症患者のおよそ半数は、65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調整機能も低下しているため、注意が必要です。また、子供は体温調整能力が不十分のため、気を配る必要があります。

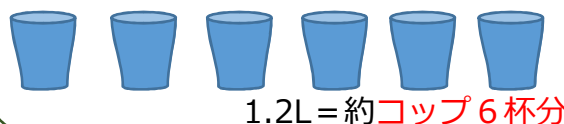


周りの人がなるべく声掛けをしよう！

## こまめに水分補給しよう！

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じる前に、こまめに水分補給をすることが大切です。

- ・1時間ごとに1杯
- ・入浴前後や起床後もまずは水分補給
- ・大量に汗をかいた時は塩分補給も忘れずに（スポーツドリンクかOS-1などの経口補水液）
- ・1日あたり1.2Lを目安に（水や麦茶でとると良い）



## 日ごろから体調管理しよう！

- ・定時の体温測定と健康チェック
- ・体調が悪いときは、無理せず静養



## 出かける前にチェックしよう！

出かける前に、環境省と気象庁から発表される「熱中症警戒アラート」の情報をチェックし、「暑さ指数」を確認しましょう。都道府県単位で、1日2回前日の夕方17時と、その日の朝5時に発表されます。



「熱中症警戒アラート」が発表されたら**熱中症**予防行動を徹底しよう！

- ・外出はなるべく避けて、涼しい室内に移動する

※環境省 「熱中症予防情報サイト」  
<https://www.wbgt.env.go.jp>

# 熱中症の応急処置！

近くにいる人に熱中症の症状が現れたら、落ち着いて症状を見極め適切な処置を行いましょう。  
**速やかに体をひやすことがカギ**となります。



**チェック1** 熱中症を疑う症状がある？

めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温

はい

**チェック2** 呼びかけに応えるか？

いいえ

中等症（重症度Ⅱ度）

**救急車を呼ぶ**

救急車が到着するまでの間に応急処置を始める。呼びかけに反応が悪い場合には、無理に水を飲ませない

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

氷嚢などがあれば、**首、わきの下、太ももの付け根**を集中的に冷やす

医療機関へ

知っている人が付き添って、本人が倒れた時の状況など発症時の状態を伝える

重症（重症度Ⅲ度）

医師の判断で入院が必要な場合も

軽症（重症度Ⅰ度） はい

涼しい場所へ避難し、服を緩め、体を冷やす

**チェック3** 水分を自力で摂取できる？

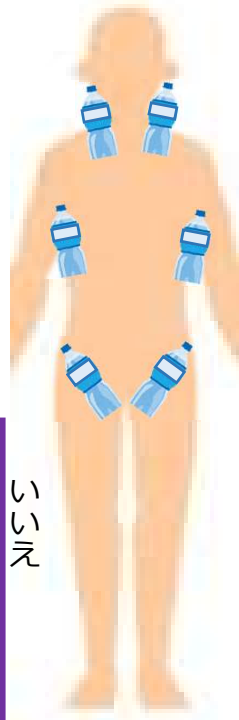
はい

水分・塩分を補給する  
大量に汗をかいている場合は、塩分が入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよい

**チェック4** 症状がよくなったか？

はい

そのまま安静にして十分に休息を取り、回復したら帰宅



いいえ

いいえ