



アストの健康たより



熱中症に気を付けよう！

令和1年8月号

人間の身体は、平常時は体温が上がっても汗や皮膚温度が上昇することで体温が外へ逃げる仕組みとなっており、体温調節が自然と行われます

熱中症を引き起こす3つの要因

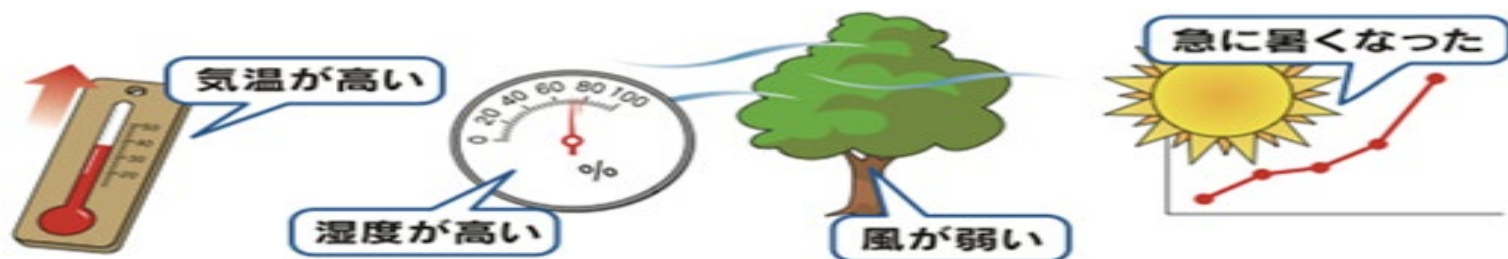
・要因その1

環境

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い

- ・日差しが強い
- ・閉め切った屋内
- ・エアコンの無い部屋

- ・急に暑くなった日
- ・熱波の襲来

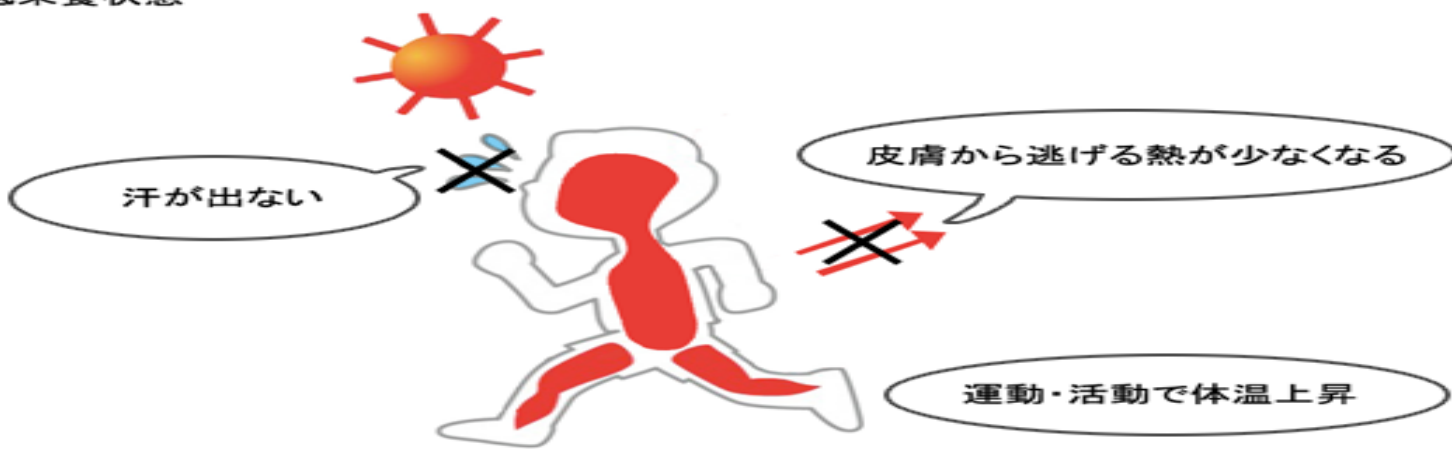


・要因その2

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
- ・長時間の屋外作業
- ・水分補給できない状況



体温の上昇と調整機能のバランスが崩れると、
どんどん身体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。



熱中症を予防するにはどうしたらよいの？

- ・無理をせず徐々に身体を暑さに慣らしましょう
- ・室内でも温度を測りましょう
- ・体調の悪いときは特に注意しましょう



1日の水分摂取量の目安は？

体重 (kg) × 30 ml

例えば体重 50 kg × 30 ml = 1500 ml = 1.5 ℓ

環境省熱中症予防情報サイト「熱中症の予防方法」より

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認めて対処しましょう。最初の措置が肝心です。

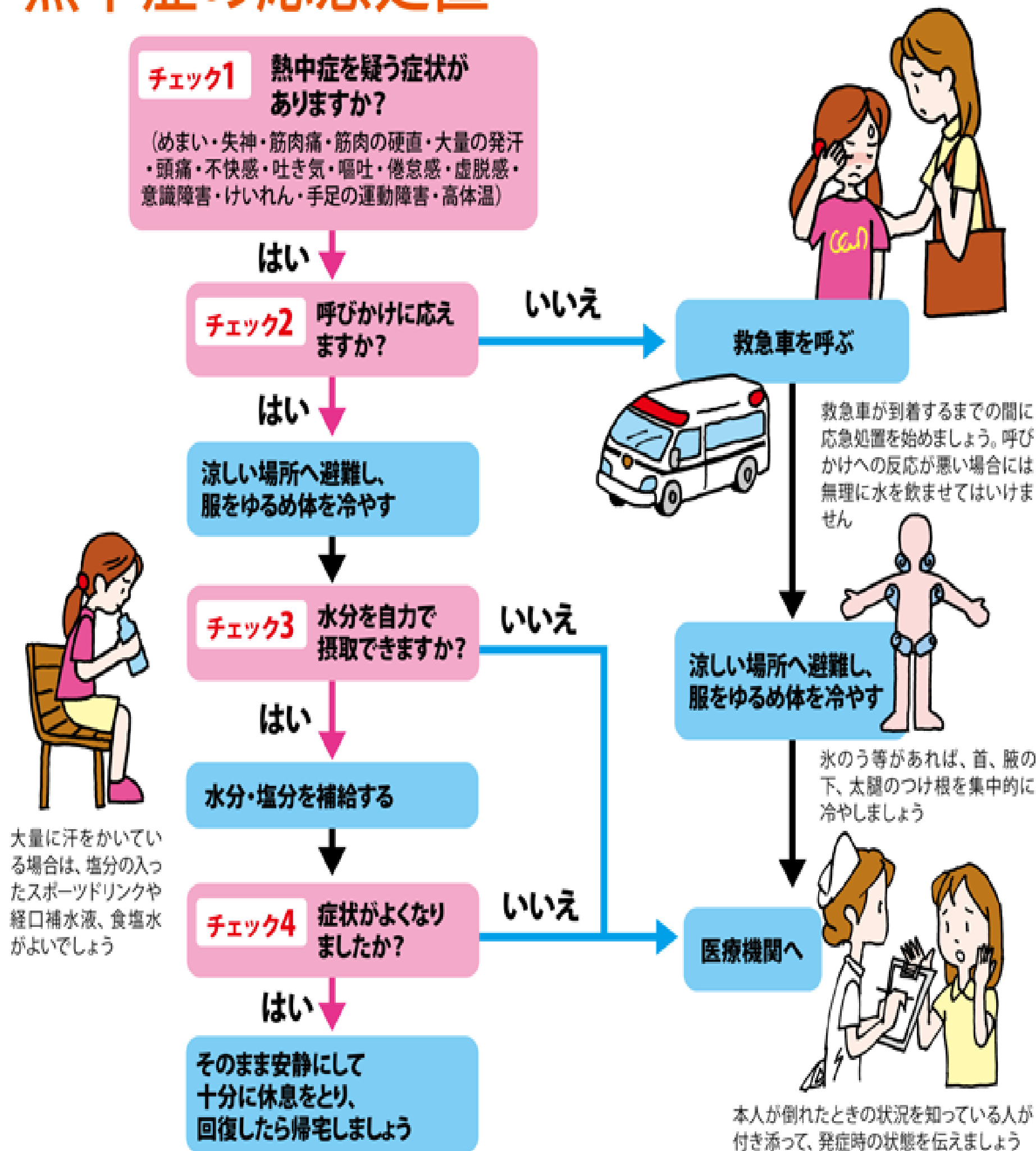


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

出典：環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」p.24

特に、高齢者やお子さんには注意が必要です。

暑い夏を元気に乗り切りましょう！

