



アストの健康たより

令和3年7月号

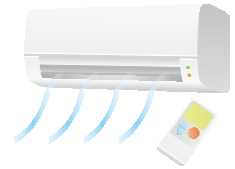
熱中症は予防が大事!



私たちの体は、血管を広げて外気に体内の熱を放射したり、汗をかいて蒸発させたりして体温の急激な上昇を防いでいます。しかし、気温が高いと体内の熱は放散されず、湿度が高いと汗は蒸発しません。熱中症は、周りの温度に体が対応することができず、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れ、体温の調節機能がうまく働かないなどが原因で起こります。熱中症は命にかかわる病気ですが、予防法を知っていれば防ぐことができます。「身体的距離の確保」「マスクの着用」「3密（密集、密接、密閉）を避ける」といった「新たな生活様式」中で、熱中症を予防するために、次のようなことに気をつけましょう。

(1) 暑さを避けましょう

- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって喚起を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。
- ・外出時は暑い日や暑い時間帯を避け、無理のない範囲で活動を。
- ・涼しい服装を心がけ、外に出る際は日傘や帽子を活用しましょう。
- ・少しでも体調に異変を感じたら、涼しい場所へ移動し、水分を補給する。



(2) 適宜マスクをはずしましょう

- ・気温・湿度の高い中でマスクをすると熱中症のリスクが高くなるため注意が必要です。
- ・屋外で人と十分な距離（2m以上）が確保できる場合は、マスクをはずしましょう。
- ・マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとったうえで、適宜マスクをはずして休憩を。

(3) こまめに水分を補給しましょう

- ・のどが渇く前に、こまめに水分を補給する（目安は1日あたり1.2リットル）。
- ・たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクや塩あめなどで水分とともに塩分も補給。



(4) 日ごろから健康管理をしましょう

- ・日ごろから体温測定や健康チェックをしましょう。
- ・体調が悪く感じたときは、無理せず自宅で静養を。

(5) 暑さに備えた体づくりをする

- ・暑くなり始めの時期から、適度に運動を。
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で行いましょう。
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度行い、身体が暑さに慣れるようにしましょう。



(6) 熱中症の症状が現れたら、まずは涼しい場所へ移動（次ページにチャートがあります。）

分類	重症度	主な症状
I度	軽症（現場での応急処置が可能）	めまい・失神、筋肉痛・筋肉の硬直（こむら返り）、大量の発汗
II度	中等症（病院への搬送が必要）	頭痛・気分の不快・吐き気・おう吐 力が入らない、体がぐったりする（熱疲労、熱痲痺）
III度	重症（入院・集中治療の必要）	意識がなくなる、けいれん、歩けない、刺激への反応がおかしい、 高体温（熱射病）

【出典】政府広報オンライン「普段よりも熱中症予防を！」

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、状況を確認してから対処しましょう。最初の措置が肝心です。

チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？
(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 呼びかけに応えますか？

いいえ

救急車を呼ぶ

はい

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす

チェック3 水分を自力で
摂取できますか？

いいえ

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす

はい

水分・塩分を補給する

チェック4 症状がよくなりましたか？

いいえ

医療機関へ

はい

そのまま安静にして
十分に休息をとり、
回復したら帰宅しましょう



救急車が到着するまでの間に
応急処置を始めましょう。呼び
かけへの反応が悪い場合には
無理に水を飲ませてはいけま
せん



氷のう等があれば、首、腋の
下、太腿のつけ根を集中的に
冷やしましょう



本人が倒れたときの状況を知っている人が
付き添って、発症時の状態を伝えましょう



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
がよいでしょう

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

まかせとけ!!!



見やすい場所へ貼っておくと便利ですよ!