



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!



今年は梅雨が短く、身体が暑さになれないうちに猛暑が続いておりますが、熱中症対策は万全でしょうか?熱中症とは、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。しかし、予防法を知っていれば防ぐことができます。

(1) 暑さを避けましょう

- ・扇風機やエアコンで温度をこまめに調節しましょう。
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用しましょう。
- ・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。
- ・吸湿性・速乾性のある通気性の良い衣服を着用しましょう。
- ・保冷剤、水、冷たいタオルなどでからだを冷やす。
- ・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) 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。



(3) 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。
- ・体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養を。

(4) 熱中症予防に!体を冷やすなら「手のひら」(NHK健康チャンネルより)

- ・暑い日には冷えたペットボトルを手に握ろう。
- ・適温は15℃前後(冷蔵庫や自販機から出た直後は約5℃)。15分ほどは効果が持続!
- ・手のひらにはAVA(動静脈吻合[ふんごう])という特別な血管がたくさん!普段は閉じているが、暑くなると開通して放熱。体温を下げようとする。



(5) 熱中症の症状が現れたら

初期症状:めまい・立ちくらみ・生あくび・筋肉痛・筋肉のこむら返り、大量の発汗

⇒**症状がすすむと:頭痛・嘔吐・倦怠感・虚脱感・集中力低下・判断力低下**

(6) 熱中症が疑われる人を見かけたら(主な応急処置)

- ①まずは涼しい場所へ(エアコンが効いている室内・風通しの良い日陰)
- ②衣服をゆるめ、冷やす(首、わきの下、太ももの付け根等太い血管が通っている場所)
- ③水分・塩分、経口補水液などを補給



注意! ☎119

自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわずに救急車を呼びましょう!

[出典] 厚生労働省「熱中症予防のために」



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



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

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



水のう等があれば、首、腋の下、太腿のつけ根を集中的に冷やしましょう

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



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

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



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

見やすい場所へ貼っておくと便利ですよ！

