



アストの健康たより

令和 6 年 7 月号

熱中症は予防が大事！



今年も身体が暑さになれないうちから、暑い日が続いております。熱中症対策は万全でしょうか？

熱中症とは、高温多湿な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。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

特に子どもやお年寄りは、熱中症にかかりやすいので注意が必要です。

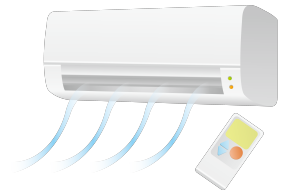
☆子ども・・・体温を調節する機能がまだ十分に発達していないため、熱中症になりやすいのです。また大人に比べて身長が低いので、地面からの照り返しの影響を受けやすいのも原因のひとつです。

☆お年寄り・・・若い人よりも暑さやのどの渇きを感じにくく、水分補給が遅れて、気付かぬうちに脱水状態になりやすいことがあります。それと、次第に汗をかきにくくなり、体温調節の機能が低下して、熱中症になりやすいです。

熱中症について正しい知識を身につけ、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

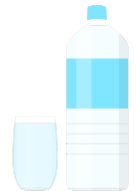
(1) 暑さを避けましょう

- ・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、涼しい場所に移動し、水分を補給する。



(2) こまめに水分を補給しましょう

- ・室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給する。
- ・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しましょう。



(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、無理せず自宅で休養を取りましょう。

(4) 熱中症の初期症状、こんな症状が現れたら注意しましょう！

めまい・立ちくらみ・生あくび・筋肉痛・足がつる・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



(5) 熱中症が疑われる人を見かけたら（応急処置方法は次ページ）

- 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

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 健康課「熱中症予防のための情報・資料サイト」



熱中症応急処置チェックシート

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？

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？

はい

水分・塩分を補給する

大量に汗をかいている場合は、
塩分の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



チェック4 症状がよくなりましたか？

はい

そのまま安静にして十分に
休息を取り、回復したら
帰宅しましょう

いいえ

救急車を呼ぶ

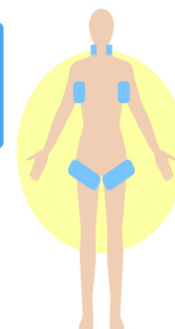
救急車が到着するまでの間に応
急処置を始めましょう。呼びか
けへの反応が悪い場合は無理に
水を飲ませてはいけません



いいえ

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす

氷のう等があれば、首、わきの
下、太もものつけ根を集中的に
冷やしましょう※



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



※スポーツや激しい作業・労働等によって起きる労作性熱中症
の場合は、全身を冷たい水に浸す等の冷却法も有効です。

まかせとけ!!!



見やすい場所へ貼っておくと便利です！