

今から始める熱中症対策 Part 2

「熱中症」は、高温や多湿などの環境下で、発汗などによる体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもることによって起こるさまざまな症状を指します。屋外だけでなく、屋内にいても発症し、場合によっては命を落とすこともあります。水分は喉が渇いていなくてもこまめに摂り、エアコンを適切に使うなどし、熱中症を予防しましょう。

○熱中症はどうして起こる？

人間の身体は、平常時は体温が上がっても汗をかいたり、皮膚温度が上昇することで体温が身体の外に逃げる仕組みになっており、体温調節が自然とおこなわれています。

では、どのように熱中症が起こるのでしょうか。

環境

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・急に暑くなったなど

からだ

- ・運動などで体内に著しい熱が発生
- ・暑い環境にからだが多分たてていないなど

行動

- ・激しい運動や慣れない運動
- ・長時間の屋外作業など



これらの要件が重なったときに、熱中症になると考えられています。体温の上昇と調整機能のバランスが崩れると、身体の中にどんどん熱がたまってしまい、熱中症となります。

○熱中症の症状

- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・生あくび
- ・大量の発汗
- ・筋肉痛
- ・こむら返り



症状が進むと

- ・頭痛
- ・嘔吐
- ・倦怠感
- ・判断力低下
- ・集中力低下
- ・虚脱感

○熱中症が疑われる人がいたら（主な応急処置）

- ☒ エアコンが効いている涼しい室内や風通しのよい日陰などに避難
- ☒ 衣服をゆるめからだを冷やす（首の周り・脇の下・脚の付け根など）
- ☒ 経口補水液で、水分と塩分などを補給

※ただし、一度に大量に飲むとナトリウムの過剰摂取になることもあるので、持病のある人は要注意

★自力で水が飲めない・反応がおかしいときはためらわずに救急車を呼びましょう。

★応急処置をしても症状が改善しないときは、医療機関を受診しましょう。

○高齢者・子ども・障がいのある方は特に注意しましょう

高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能や、暑さに対するからだの調節機能も低下しています。子どもは体温の調整機能が未発達です。障がいをお持ちの方は、自分で水分が摂れない、喉が渇いても気づかないなどの場合もあります。周りの方の配慮が必要です。

クーリング
シェルターに
ついては
P18を
ご確認ください

～熱中症は予防することができます～
正しい知識を身につけ、また、周りの人にも気を配り、
暑い夏に備えましょう

○お問い合わせ 健康福祉課 健康支援係 ☎(84)0006(直通)