

熱中症予防情報



【熱中症とは？】

長野市保健所健康課

「熱中症」とは、熱さによって体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能が働かなくなり発症する病気です。予防法を知っていれば防ぐことができますが、からだに熱がこもったり、脱水状態になると、比較的短時間で重症化し、死に至ることもありますので、熱中症が疑われたら、すみやかに適切な対処が必要です。

【熱中症の症状とその対応は？】

熱中症は症状の重症度により次の3段階に分かれます。

重症度	症状	状態	対応
I (軽)	めまい、失神、立ちくらみ 脳への血流が瞬間的に不十分になったことを示し、“熱失神”と呼ぶこともある。 筋肉痛・筋肉の硬直 筋肉の「こむら返り」のことで、発汗に伴う塩分(ナトリウムなど)の欠乏により生じます。 大量の発汗	十分な水分補給と冷却、休息が必要	<ul style="list-style-type: none">・ 涼しい場所に寝かせてボタンやベルトをゆるめ、足を高くして休む・ 身体を冷やし熱を放散させる・ 水分を補給する(かむようにゆっくり)水だけでなく、電解質を含むスポーツドリンクなどを十分飲ませる(水1リットルに1~2gの食塩を入れた食塩水でもよい) *症状が改善しない場合は、受診をする
II (中)	頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐、倦怠感、虚脱感、強い疲労感 体がぐったりする、力が入らないなどがあり、“熱疲労”の状態	水分や塩分が失われ、脱水症状がすすむ	<ul style="list-style-type: none">・ I度と同様・ 口から水分がとれないときや、吐き気が強い場合は点滴などによる水分補給が必要 *処置をしながらすぐに医療機関へ受診をする
III (重)	意識障害・けいれん・手足の運動障害 呼びかけや刺激への反応がおかしい、体にガクガクとひきつけがある、真っ直ぐ走れない、歩けない 高体温 体に触ると熱いという感触。従来の熱射病、重度の日射病が相当	命にかかわる危険な状態	<ul style="list-style-type: none">・ 太い血管がある首やわきの下、足の付け根などを冷たいタオルや冷却剤などを当てて扇ぐなど、体温を下げる *救急隊を要請し救急車による搬送を行う。すみやかに治療開始ができるように状況がわかる人が付き添う

緊急事態

☆ 環境省ホームページ「熱中症予防情報サイト」
<http://www.wbgt.env.go.jp/> で 暑 さ 指 数
 (WBGT) が確認できます。

【暑さ指数(WBGT)とは？】

熱中症予防のための指標です。

WBGT(湿球黒球温度)とは、人体の熱収支に影響の大きい湿度、輻射熱、気温の3つを取り入れた指標で、乾球温度、湿球温度、黒球温度の値を使って計算します。

単純に気温だけでなく、湿度や日差しの違いをも考慮して、熱中症予防につながるのが暑さ指数です。最高気温だけでなく、暑さ指数を参考にすることによって、よりの確な熱中症予防情報として有効です。

【熱中症予防のための指針】

気温(参考)	暑さ指数(WBGT)	運動指針	日常生活における注意事項
35℃以上	危険 31℃以上	運動中止	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
31～35℃	嚴重警戒 28～31℃	激しい運動は中止	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
28～31℃	警戒 25～28℃	積極的に休息	運動や激しい作業をする際は、定期的に十分に休息を取り入れる。
24～28℃	注意 21～25℃	積極的に水分補給	一般に危険性は少ないが、激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。
24℃未満	ほぼ安全 21℃未満	適宜水分補給	

環境省「熱中症予防情報サイト」:「日常生活に関する指針」と「運動に関する指針」より

【予防のために・・・】

「こまめな水分補給」と「暑さを避ける」

- ★ のどが渇く前に、水分を補給(成人では、一日2リットルを目安に食事や飲料水で活動前後、就寝前後などコップ1～2杯の水やお茶を定期的に補給)
- ★ 健康観察を行う(体重、排便・排尿回数、顔色、体温、食欲、気分や機嫌の様子等)
- ★ 外出時は、直射日光を避ける(帽子をかぶる、日陰を選ぶ、休憩場所の確保等)
- ★ 室内でも要注意。風通しをよくし、温度計などで部屋の温度を確認。室内の温度調節
- ★ イベント開催時の緊急当番医や連絡体制を確認

〔 緊急当番医の確認
 長野県休日・夜間緊急医案内サービス0570-088199 〕



参考文献:環境省「熱中症環境保健マニュアル」

お問い合わせ:長野市保健所健康課

電話 226-9960 FAX226-9982

e-mail:h-kenkou@city.nagano.lg.jp