



熱中症の予防と対処法

熱中症は、急速に進行して重症化しやすく、生命に危険を及ぼすことがあります。一人ひとりが熱中症予防について、正しく知り、熱中症から命を守りましょう。

熱中症とは？

熱中症とは、気温や湿度が高い環境の中での作業や運動により、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くなり、体温上昇、めまい、体がだるいなど、ひどいときは意識を失うなど様々な症状をおこす病気です。急に気温が上がった日、体が暑さに慣れていないときなどは、家の中でじっとしていても、熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

熱中症の症状

軽

めまい、立ちくらみ、
筋肉痛、大量の汗

中

頭痛、吐き気、体がだるい、
体に力が入らない

重

意識がない、けいれん、高い体温、会話が
おかしい、普段どおりに歩けない



*少しでも不調を感じたら、熱中症を疑いましょう。
軽症のうちに気づき、対処することが大切です。

*炎天下だけでなく、就寝中など室内で熱中症になる人が増えています。
高齢者や乳幼児、体調の悪い方は、特に注意が必要です。

こんなときは要注意！

【環境】

- 気温や湿度が高い（日中最高気温 30 度以上、夜間最低気温 25 度以上、湿度 70%以上）
- 急な気温の上昇（梅雨の晴れ間や梅雨明け、熱波の襲来）
- 日差しが強く、風通しが悪い、日陰がない
- 閉め切った室内（車内・浴室・体育館等）

【行動】

- 激しい運動
- 慣れない運動
- 長時間の屋外作業
- 水分補給がしにくい状況

【からだ】

- 高齢者・乳幼児
- 肥満の人
- 脱水状態にある人（下痢、発熱、飲酒後など）
- 低栄養状態
- 持病のある人
- 病気・体調不良（寝不足・二日酔い等）
- 普段から汗をかかない、運動をしていないなど暑さに慣れていない人

熱中症になったときの応急手当

① 涼しい場所へ移動

- ・風通しの良い日陰や涼しい室内へ移動し、足を高くして休ませます。



② 脱衣と体を冷やす

- ・衣服を脱がせ、体を水でぬらし、うちわや扇風機などで風を当て、体を冷やします。
- ・冷たいタオルや冷却剤などを、首や脇の下、太ももの付け根などに当て、体温を下げます。

③ 水分・塩分を補給する

- ・口から飲めるようであれば、冷たい水を飲ませます（かむようにして、ゆっくりと）。
- ・塩分を補える経口補水液やスポーツドリンク、食塩水（1リットルに1～2gの食塩）も有効です。

※症状が改善しない場合は、すぐに医療機関へ受診してください。

■熱中症の危険な症状があらわれた時は・・・

医療機関を受診するか、救急車（119番）を呼んでください。

- 自力で水分がとれない ○全身のけいれんがある ○歩けない、動けない
- 意識がない（呼びかけに対して応えない、反応がおかしいなど）

※体温の冷却はできるだけ早く行うことが必要です。救急車が到着するまで続けてください。



日常生活における予防のポイント

“こまめな水分補給”と“暑さを避ける”



水分補給

●のどが渇く前に、こまめな水分補給

- ・発汗により体温調節をしているため、汗で失った水分や塩分を適切に補給する必要があります。
- ・脱水状態がすすむとたいへん危険です。
- ・のどの渇きがなくても定期的に水分を補給しましょう。食事や飲料水で一日2リットルくらいを目安に水分を用意し、こまめにとりましょう。

○暑い場所に出る前と後

○入浴の前後

○起床時、就寝前などは必ず水分をとりましょう。

*アルコール飲料では、水分の補給にはなりません。飲酒後は尿量が増えて体内の水分は不足します。



体調管理

●十分な睡眠と規則正しい生活

- ・日頃から十分な睡眠とバランスの良い食生活、適度な運動に心がけ、暑さに負けない体をつくりましょう。
- ・暑い日は無理をしないようにしましょう。

●通気性のよい衣服を着用

- ・襟元をゆるめ、吸汗・速乾の衣服を選びましょう。



環境

●日陰をつくり風を通しをよくする

- ・窓や換気扇を利用し屋外との通風を確保し風通しを良くしましょう。
- ・すだれや遮光カーテンで日差しを遮ったり、打ち水をして照り返しによる熱をさけましょう。

●気温や室温の確認

- ・暑さを感覚に頼るのではなく、温湿度計で室温を確認し、こまめに温度調整をするようにしましょう。
- *暑さを予測する上で、テレビやラジオ等の気象情報や、インターネットの環境省熱中症予防情報サイト (<http://www.wbgt.env.go.jp/>) の暑さ指数等を参考にしましょう。

●扇風機や冷房を使った温度調整

- ・気温や湿度の高い日は、決して無理な節電はせずに、適度に扇風機や冷房を使用しましょう。



外出時

●車内に子どもだけ残したまま離れない

- ・気温が高くなっても車内は高温になることがあるため、短時間でも大変危険です。



●直射日光を避ける

- ・外出するときは、日傘を差したり、帽子をかぶりましょう。
- ・日陰や涼しい場所を選びましょう。



●こまめに休憩

- ・無理をせず、こまめに休むよう心がけましょう。

熱中症患者のおよそ半数が高齢者(65歳以上)です。

高齢者

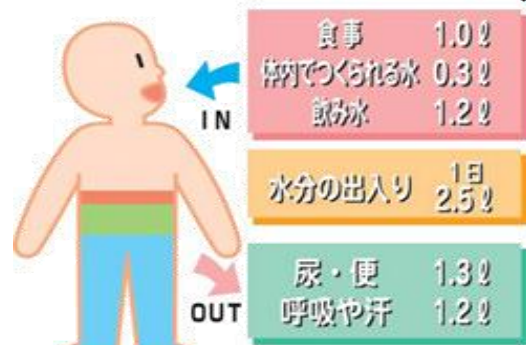
- ▼「暑い」と感じにくくなり、のどの渇きを強く感じないため、熱中症が進行・重症化しやすい。
 - ▼汗の材料となる体の水分が不足がちで、熱を発散させるべく、心臓などへの負担が大きくなりやすい。
- 以上のことから、高齢者は、屋外だけでなく、室内や就寝中での発症が多くみられます。



●こまめな温度調整と定期的な水分補給を！

一日に摂る水分を用意しておきましょう。のどの渇きがなくても、コップ1杯、200mlの水を就寝前後、食事、休憩時、外出や入浴前後などに定期的にとると、一日1,000~1,600mlの水分補給になります。

《成人の水分の摂取と排泄》



(Exercise Physiology 第4版, 1996, 53-54より引用、改変)

(出典：環境省熱中症環境保健マニュアルより)



※持病のある方は、日頃の生活上の注意について主治医に確認しておきましょう。

●まわりが協力して、熱中症の予防を呼びかけ合うことが大切です。

高齢者、乳幼児、病気や障害のある方には、周囲の人が気を配り、協力して見守りましょう。