熱中症は、戸外やスポーツ中にだけ起こるわけではありません。室内で安静にしていても、温度、 湿度が高い場合があり、特に幼い子どもや高齢者は脱水症状に陥りやすいなど、熱中症の発症に気を 配らなければなりません。

熱中症の予防策と発症時の対応をご紹介しますので、ご参考にされて下さい。

※『熱中症環境保健マニュアル』を参考に作成しています。

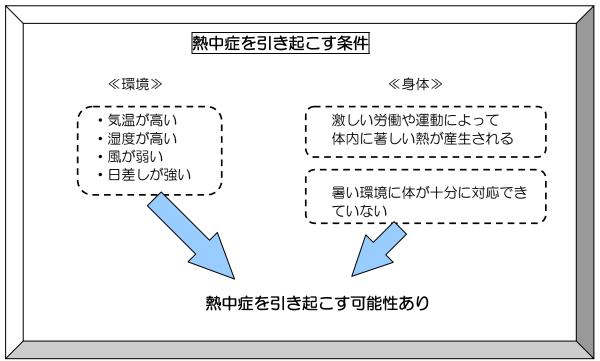
■ 熱中症とは

『熱中症』は、高温の環境の下で、身体の中の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが 崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどしておこります。

熱中症は、症状により、熱中症 1 度(軽症)、熱中症 2 度(中程度)、熱中症 3 度(重症)の3つに分類されます。

分 類	症 状	重症度	対応
1度(軽症)	 □ めまい・失神 「立ちくらみ」という状態で、脳への血流が瞬間的に不充分になったことを示します。 □ 筋肉痛・筋肉の硬直 筋肉の硬直とは「こむら返り」のことで、その部分の痛みを伴います。これは、汗をかくことに伴う塩分(ナトリウムなど)の欠乏などにより生じます。"熱けいれん"と呼ぶこともあります。 □ 大量の発汗 		現場の応 急措置で 対応可能
2度 (中程度)	□ 頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感 身体がぐったりする。力が入らないなどがあり、従来から"熱疲労""熱疲弊"と言われていた状態です。		病院への 搬送が 必要
3度(重症)	□ 意識障害・けいれん・手足の運動障害 応答が異常である。呼びかけに反応がない、身体がガクガクと ひきつける。真直ぐ走れない・歩けないなど。 □ 高い体温 身体に触ると熱いという感触があります。"熱射病"や"重度の 日射病"と言われていたものがこれに相当します。 ※ 身体の深いところの体温が 40 度を超えると全身のひきつけ、 血液が固まらないなどの症状が現れます。		入院して 集中治療 が必要

熱中症は気温などの環境条件だけではなく、人間の体調や暑さに対する慣れ等が影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、室温が高い・風が弱い日や、身体が暑さに慣れていないときは注意が必要です。



【このような方は特に注意!】

- 脱水状態にある人
- 高齢者
- 肥満の人
- ・ 過度の衣服を着ている人
- 普段から運動をしていない人
- 暑さに慣れていない人
- 病気の人、体調の悪い人

【ワンポイント memo】

- □ 高齢者の体温調節機能が低くなる理由
 - 「暑い」と感じにくくなる
 - 発汗・皮膚の血流量の増加が遅れる
 - 発汗量・皮膚の血液量が低下する
 - のどの乾きを感じにくくなる

□ こどもの熱中症にも要注意

- 子どもは体温調節機能がまだ十分に発達しておらず、高齢者と同様に熱中症になる リスクが高く、十分な注意が必要です。
- 気温が高い日に散歩などをする場合、地面に近いほど気温が高くなるため、身長の低い幼児は大人よりも危険な状態になります。
- 子どもを見て、顔が赤く、汗っかきに見える場合には、涼しい環境で十分な休息を与えましょう。
- 服装を工夫したり、水分をこまめに飲ませることも必要です。

1. 暑さを避けましょう

- 室内でも通気を良くするなどして、暑い場所に長時間いることは避けるようにしましょう。
- 外出時は帽子や日傘などを活用してできるだけ直射日光を避けましょう。

2. 服装を工夫しましょう

• 服装は、吸水性や通気性に優れた素材を選ぶなど工夫しましょう。

3. こまめに水分を補給しましょう

• スポーツドリンクなど、水分をこまめにとるようにしましょう。

4. 急に暑くなる日に注意しましょう

- 室内の温度をこまめにはかりましょう。(高齢者は温度の感覚が鈍くなり、暑さを 自覚しにくく、室内でも熱中症になることがあります。)
- エアコンを切った車の中などは、とても高温になりますので、たとえわずかな時間でも子どもだけを車内に取り残さないようにしましょう。大変危険です。
 熱中症による子どもの死亡事故を防ぎましょう。
- 急に暑くなった日に屋外で過ごした人や、久しぶりに暑い環境で活動した人は熱中 症になりやすいので、暑さには徐々に慣れることが大切です。

5. 暑さに備えた身体づくりをしましょう

• 日頃からウォーキングなどで、汗をかく習慣を身につけると熱中症にかかりにくく なります。

6. 個人の条件を考慮しましょう

- 体調が悪い時は、無理をしないようにしましょう。
- 特に幼い子どもや高齢者の方は脱水状態になりやすく、暑さに対する抵抗力が弱いので気をつけましょう。

7. 集団生活の場ではお互いに配慮しましょう

- 熱中症の予防には、個人の努力とともに、周囲の方の配慮や注意も必要です。
- 責任者は、スケジュールの工夫や、暑さや活動内容などに応じてこまめに休憩を入れるなどの配慮、水分と塩分(ナトリウム)の補給も大切です。

