

これからの季節は特に注意が必要です

気をつけましょう

熱中症



熱中症とは、熱けいれんや熱疲労、熱射病などの総称で、暑い環境下、気温や湿度、直射日光などが関係して発生します。健康に与える影響は深刻で、場合によっては死に至ることもあります。とりわけ、お年寄りや小さなお子さんは体温調節能力が低いので、特に注意が必要です。正しい知識と対策を踏まえて、熱中症を予防しましょう。

熱中症の症状

身体が周囲の熱を吸収して体温が上がると、汗をかいて脱水症状になります。

頭痛や吐き気といった症状のほか、意識障害やショック症状が起こる場合もあります。

熱中症の原因

3つのK「環境・からだ・行動」が主な原因です。

環境：高温多湿、強い陽射し、急に暑くなった日など

からだ：高齢、赤ちゃん、肥満、体調不良など

行動：激しい運動、慣れない運動、長時間の屋外作業、水分

補給不足など

発症の特徴

熱中症死亡例は10代では運動競技中、20〜60代では労働中、高齢者では日常生活の中で大半を占めます。とりわけ、高齢者の発症率が高く、東京都のデータでは65歳以上が83%を占めています。

昔と比べて現在は平均気温が上昇していますので一層の注意が必要です。

熱中症の予防策

①熱中症に強い体づくり

しっかり食事をとって適度に体を動かしましょう。体の

水分を補い体温調節を促すためにも、適量の牛乳を摂取することはおすすめです。

②無理な運動は避ける

暑いときには、無理な運動や活動を控え、休息をとりましょう。

特に睡眠不足や風邪ぎみなど体調不良時は注意が必要です。

③こまめに水分補給を

脱水量が体重の2%以上にならないように水分補給をすることが基本です。のどの渇きを感じる前にこまめにとりましょう。

熱中症の応急手当

- + 涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめ、安静に寝かせる
- + エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす



首の周り・脇の下・太もものつけねなどを冷やす

飲めるようであれば水分を少しずつ頻回に取らせる

水分

持病をお持ちの方やお子さんは、かかりつけの医師とあらかじめ相談し、熱中症対策についてアドバイスをもらっておきましょう！

④ 服装にも気をつけましょう
通気性の良い服装を心がけ、外出時には、帽子をかぶりましょう。
熱中症になったら(応急措置)
基本は冷やす

熱中症になったらとにかく冷却することが大切です。涼しい日陰やエアコンの効いた室内に移動し、衣類をゆるめて体を冷やします。
冷やす時のポイント
▽首すじや脇の下、太ももの

付け根など、太い血管が走っているところを冷やしましょう。
その上で水分やミネラルを補給しますが、自力で飲めないときや意識がはっきりしない場合はすぐに救急車を呼んでください。

閉め切った部屋でも熱中症になります。小さなお子さんやお年寄りの方は特に注意が必要です。