



# 熱中症について

## ☆熱中症とは？

高温の環境下（気温や湿度が高い、日差しが強い、風が弱いなど）で、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体内の調節機能が壊れたりして発症する障害のことです。ひどくなると死に至る可能性もあります。

予防法を知っていれば防ぐことができますし、応急処置を知っていれば助けることができますので、正しい知識を身につけておきましょう。



## ☆症状は？

・重症度によって、症状が分かれます。

**I度**：めまい、立ちくらみが起こります。筋肉痛や筋肉の硬直が起こります。大量の汗をかきます。

**II度**：頭痛や気分の不快、吐き気やおう吐、倦怠感・虚脱感などが起こります。

**III度**：意識障害やけいれん、手足の運動障害が起こります。高体温になります。

**\* 自分で水分や塩分を摂れないときや、III度のときにはすぐに病院に運びます。**

## ☆予防方法は？

(1) 暑さを避けましょう。

(外では日陰を選んで歩く、帽子をかぶるなど。家ではブラインドやすだれを垂らすなど。)

(2) 服装を工夫しましょう。

(吸汗・速乾素材の服を着る、外では熱を吸収する黒色系素材は避けるなど。)

(3) こまめに水分補給しましょう。(×アルコールでの水分補給はダメです！)

(4) 急に暑くなる日に注意しましょう。(暑くなり始め、熱帯夜の翌日は注意です！)

(5) 暑さに備えた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ておけば、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。

(風邪などで発熱している人、下痢などの脱水症状を起こしている人、肥満の人、小児や高齢の人、心肺機能や腎機能が低下している人、自律神経や循環機能に影響を与える薬を服用している人などは熱中症に陥りやすいので注意が必要です。)

(7) 集団活動の場ではお互いに配慮しましょう。

(暑さが避けられない場所での運動や作業は短時間で済ませる、休憩を入れるなど。)



## ☆熱中症が疑われるときの応急処置は？

(1) 涼しい環境へ避難しましょう。(風通しの良い日陰や、クーラーが効いている室内など。)

(2) 衣服を脱がせて冷却しましょう。(皮膚に水をかけたり、うちわで扇いだりしてできるだけ早く体を冷やします。)

(3) 水分・塩分を補給させましょう。(冷たい水やスポーツドリンク、食塩水などを与えます。)

**\* 自力で水分が摂れないときは、すぐに病院へ運びましょう。**

\* 参考資料：熱中症環境保健マニュアル（2011年5月改訂版）

あすか薬局 H23.6.15

