



# 熱中症対策 ～予防と応急処置～

## ☆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重症化を防ぐことができます。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、筋肉痛、筋肉の硬直、大量の汗、手足のしびれ、気分の不快

**II度**：頭痛、吐き気、おう吐、倦怠感、虚脱感

**III度**：II度の症状に加え、体温上昇、意識障害、けいれん、手足の運動障害

\*重症度を判定するときに重要な点は、意識がしっかりしているかどうかです。少しでも意識がおかしい場合には、II度以上と判断します。

自分で水分を摂れないときや、II度以上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、家では我慢せずに冷房・扇風機を利用する、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。

(日傘や帽子を使う、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) こまめに水分補給をしましょう。(×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。(気温が急に上昇した日、熱帯夜の翌日は注意です！)

(5) じっとして汗をかかないような季節から、暑さに備えた体づくりをしておきましょう。

(熱中症は梅雨の合間の気温が急に上昇した日や、梅雨明け後の急に蒸し暑くなった日にもよく起こります。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) 個人の特性や体調を考慮しましょう。

(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な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、いざというときに救急搬送できる医療機関を調べておくなど。)

## ☆熱中症が疑われる方への応急処置は？

- (1) 涼しい環境へ避難させましょう。(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、体から熱を逃げやすくします。(きついベルトやネクタイはゆるめるなど。)
- (3) 体を冷却させましょう。
  - ・体に水をかけたり、濡れタオルをあてたりして、うちわや扇風機などで扇ぐことにより体を冷やす。
  - ・首、わきの下、太もものつけ根を冷やす。(冷やした水のペットボトル、氷のうを当てる) など

**体温の冷却はできるだけ早く行う必要があります。**

重症者を救命できるかどうかは、いかに早く体温を下げるができるかにかかっています。救急車を要請する場合も、その到着前から冷却を開始することが必要です。

- (4) 水分・塩分を補給させましょう。

冷たい水分を持たせて、自分で飲んでもらいます。

大量の発汗があった場合には、

汗で失われた塩分も補える**経口補水液**が最適です。(スポーツドリンクや食塩水も有効)

**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。**

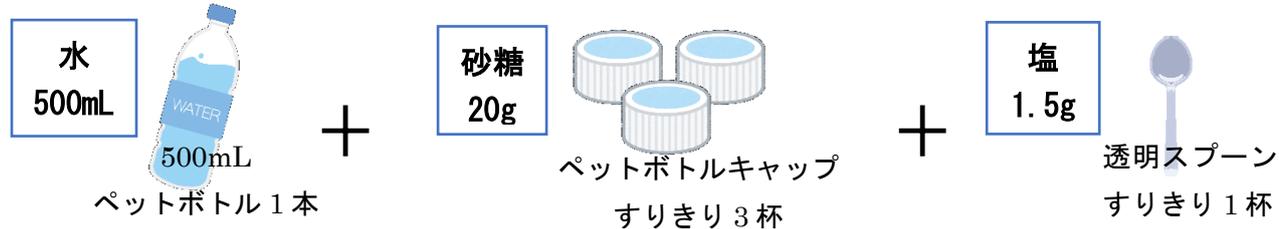
### 経口補水液について

夏場の暑い時には汗をかくことで、水分だけでなく、ナトリウムイオンなどの電解質が失われ、脱水症になりやすくなります。脱水症になる前に、水分だけでなく塩分を補給することが大切です！

#### 経口補水液とは？

経口補水液とは水分と塩分（電解質）がすばやく腸から吸収できるように、ナトリウムとブドウ糖の濃度が調整された液体のことです。

#### 簡単な作り方



#### スポーツドリンクとの違いは？

脱水症になったとき、スポーツドリンクでは塩分が足りないことがあります。たくさん汗をかいたときのためにバランスよく調整された経口補水液を常備しておくといでしょう。

**\* 経口補水液は一気にたくさん飲めばすぐに補給されるものではありません。  
喉が渴いたと感じる前に、こまめに飲むようにしましょう！**

