



熱中症とは、室温や気温の高い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、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるい、ひどいときはけいれんや意識の異常など、様々な症状をおこす病気です。

熱中症は、夏の強い日射しの下で激しい運動や作業をする時だけでなく、身体が暑さに慣れない梅雨明けの時期にも起こります。また屋外だけでなく、高温多湿の室内で過ごしている時にもみられます。症状が深刻なときは命に関わることもあります。正しい知識があれば予防することができます。

熱中症を知り、自分でできる熱中症対策を心がけましょう。

## ★熱中症の症状★

分類	重症度	主な症状
I 度	軽症 現場での応急 処置が可能	めまい・失神、筋肉痛・筋肉の硬直(こむら返り)、大量の発汗
II 度	中等症 病院への搬送 が必要	頭痛・気分の不快・吐き気・おう吐 力が入らない、体がぐったりする(熱疲労、熱 疲弊)
III 度	重症 入院・集中治療 の必要	意識がなくなる、けいれん、歩けない、刺激への 反応がおかしい、高体温(熱射病)

## ★熱中症が疑われる人を見かけたときは★

- すぐに風通しのいい日陰やクーラーなどが効いている室内など涼しい場所へ移す。
- 衣服をゆるめたり、体に水をかけたり、ぬれタオルをあてて扇いだり、首、腋下、大腿部の付け根を冷やして、体から熱を放散させ冷す。

- たくさん汗をかいた場合は、水分と塩分を補給する。
- 自分の力で水分の摂取ができない様子や、意識障害が見られる場合は、症状が重くなっているため、すぐに病院に搬送する。



## 熱中症は予防が大切！！

### (1)暑さを避ける

屋外では、日陰を選んで歩いたり、日傘をさしたり帽子をかぶったりしましょう。また、屋内での熱中症を防ぐため、扇風機やエアコンを適切(設定温度 28 度以下、湿度 60%以下)に使ったり、すだれやカーテンで直射日光を防いだりして、暑さを避けましょう。

### (2)服装を工夫する

汗を吸収してくれる吸水性に優れた素材の服や下着を着ましょう。また、えり元はなるべく緩めて、熱気や汗が出ていきやすいように通気しましょう。太陽光の下では熱を吸収して熱くなる黒色型の衣類は避けましょう。

### (3)こまめに水分を補給する

暑い日には、知らず知らずのうちに汗をかいているので、こまめに水分を補給することが大事です。たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクや塩あめなどで水分とともに塩分も補給しましょう。なお、アルコールは尿の量を増やし体内の水分を排出してしまうため、ビールなどで水分の補給はできません。



### (4)個人の条件を考慮する

熱中症の発生には、その日の体調が影響します。前の晩に深酒をしたり、朝食を抜いたりした状態で暑い環境に行くのは避けましょう。

小さい子どもや高齢者、心肺機能や腎機能が低下している人などは熱中症を起こしやすいので、暑い場所での運動や作業は控えましょう。