

熱中症は、梅雨の合間に突然気温が上昇した日や梅雨明けの蒸し暑い日など、身体が暑さに慣れていないときに起こりやすいといわれています。

今年の夏は全国的に暖かい空気に覆われやすく、気温は平年並か高くなることを見込まれています。また、西日本太平洋側では、梅雨前線や南からの湿った気流の影響で、降水量は平均並みか多い見込みとの予報が発表されているので、湿気にも注意しましょう。

●熱中症とは？

気温や湿度が高い中で、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、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識の異常など、様々な障害をおこす状態のことです。



●熱中症の症状と重症度分類

分類	症状	症状から見た診断	重症度
I 度	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十分になったことを示し、「熱失神」と呼ぶこともあります。 筋肉痛・筋肉の硬直 筋肉の「こむら返り」のことで、その部分の痛みを伴います。発汗に伴う塩分（ナトリウムなど）の欠乏により生じます。 手足のしびれ・気分の不快	熱ストレス(総称) 熱失神  熱けいれん	重症度
II 度	頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感 体がぐったりする、力が入らないなどがあり、「いつもと様子が違う」程度のごく軽い意識障害を認めることがあります。	熱疲労 (熱ひはい)	
III 度	II 度の症状に加え、 意識障害・けいれん・手足の運動障害 呼びかけや刺激への反応がおかしい、体にガクガクとひきつけがある(全身のけいれん)、真直ぐ走れない・歩けないなど。 高体温 体に触ると熱いという感触です。 肝機能異常、腎機能障害、血液凝固障害 これらは、医療機関での採血により判明します。	熱射病	

●熱中症の原因

環境	気温が高い、湿度が高い、風が弱い、日差しが強い、閉め切った室内、エアコンがない、急に暑くなった日、熱波の襲来
からだ	高齢者、乳幼児、肥満、持病（糖尿病、心臓病、精神疾患など）、低栄養状態、脱水状態（下痢、インフルエンザなど）、体調不良（二日酔い、寝不足など）
行動	激しい運動、慣れない運動、長時間の屋外作業、水分補給がしにくい

●熱中症の対策

①涼しい環境への避難

風通しのよい日陰や、できればクーラーが効いている室内などに避難させましょう。

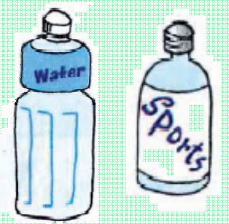
②脱衣と冷却

衣服を脱がせて、体から熱の放散を助けます。きついベルトやネクタイ、下着はゆるめて風通しを良くします。露出させた皮膚に水をかけて、うちわや扇風機などで扇ぐことにより体を冷やします。体温の冷却はできるだけ早く行う必要があります。



③水分・塩分の補給

応答が明瞭で、意識がはっきりしているなら、冷たい水を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適切に補える経口補水液やスポーツドリンクなどが最適です「呼び掛けや刺激に対する反応がおかしい」「応えない」時には誤って水分が気道に流れ込む可能性があります。また「吐き気を訴える」「吐く」という症状は、すでに胃腸の動きが鈍っている証拠です。これらの場合には、経口で水分を入れるのは禁物で、病院での点滴が必要です。



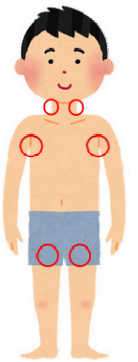
④医療機関へ運ぶ

自力で水分の摂取ができないときは、点滴で補う必要があるため、緊急で医療機関に搬送することが最優先の対処方法です。



●冷却ポイント

太い血管が通っている“脇の下、首、脚の付け根”を冷やすと体温を効果的に下げることができます。具体的には、保冷剤や氷枕（なげれば冷えたペットボトルや缶）をタオルでくるんで当て、皮膚を通して静脈血を冷やし、結果として体内を冷やすことができます。冷やした水分（経口補水液）を摂らせることは、体内から体を冷やすとともに水分補給にもなり一石二鳥です。



●熱中症の予防

★暑さを避けましょう。

- ・暑い日は外出を控える、日陰を利用、こまめな休憩
- ・我慢せずに冷房を入れる
- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する

★こまめに水分を補給しましょう。

- ・のどが渇いてなくてもこまめに水分・塩分・経口補水液などを補給する

★急に暑くなる日に注意しましょう。

- ・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、徐々に暑さに慣れるように工夫しましょう

★集団活動の場ではお互いに配慮しましょう。

- ・お互いの体調に注意して、声を掛け合いましょう

