

## ～保健師だよ～

北海道教育庁教育職員局福利課

### 7～8月がピーク！熱中症に要注意！

#### ◎ 熱中症とは

●高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などがおこります。

●気温が高い、湿度が高いなどの環境条件と体調が良くない、暑さに体がまだ慣れていないなどの個人の体調による影響とが組み合わさることにより、熱中症の発症の危険性が高まります。

●屋外で活動している時だけでなく、就寝中など室内で熱中症を発症することもあります。

急に暑くなった日は特に注意！

室内にいる時も注意が必要！

#### ◎ 熱中症の予防法

熱中症の予防には、「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です

##### ●水分・塩分補給

のどの渇きは脱水が始まっている証拠であり、渇きを感じてから水を飲むのではなく、渇きを感じる前にこまめに水分を摂ることが大切です。水分が不足しやすい、就寝の前後、スポーツの前後・途中、入浴の前後、飲酒中あるいはその後等に水分を摂ることが重要です。平均的には、コップの水を現状より、あと2杯飲めば、一日に必要な水の量を概ね確保できます。



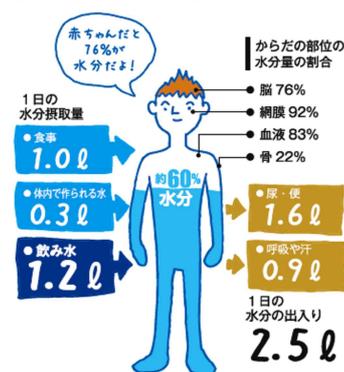
##### ●体調に合わせた取り組み

通気性の良い、吸湿・速乾の衣類着用や保冷剤、冷たいタオルなどによる体の冷却もあります。

##### ●外出時の準備

日傘や帽子の着用、日陰の利用、こまめな休憩などを心がけましょう。

#### ◎ 人体の水分



#### <アルコールやカフェインは要注意>

##### ビール 10本で 11本分

アルコールや多量のカフェインを含む飲料には利尿作用があります。例えばビールを10本飲んだ場合、通常より尿の量を増やし、11本分の水分を排出してしまいます。



#### <熱中症になってしまったら>

##### 体の異常発生

- まずは涼しい場所へ
- 衣服(衣類)をゆるめる

たくさん汗をかいたら塩分の補給も忘れず!! 湿度が高いとき、風がないときは要注意!

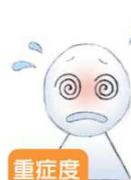


- 体などに水をかけたり、濡れタオルをあてて顔くなど、体を冷やす



- 太い血管のある脇の下、両腕の首筋、足の付け根を冷やす

##### このような症状があれば…



重症度 I 度

- 手足がしびれる
- めまい、立ちくらみがある
- 筋肉のこむら返りがある(痙攣)
- 気分が悪い、ボーっとする

涼しいところで一休み、冷やした水分・塩分を補給しましょう。誰かがついでに見守り、良くならなければ、病院へ。



重症度 II 度

- 強がりがんがする(頭痛)
- 吐き気がする・吐く
- からだがだるい(倦怠感)
- 意識が何となくおかしい

I度の処置に加え、衣服をゆるめ、体を積極的に冷しましょう。



重症度 III 度

- 意識がない
- 体がひきつける(けいれん)
- 呼びかけに対し返事がおかしい
- 真直ぐに歩けない・走れない
- 体が熱い



※ このリーフレットは厚生労働省HP、環境省HP、日本生気象学会HPより一部引用