

熱中症を予防しましょう!!

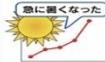


●熱中症はどうして起こる?

人間の身体は、通常は体温が上がっても、汗や皮膚の温度が上昇することで体温調節が自然と行われていますが、何らかの要因で、体外に熱を放出できなくなることで起こります。

〈要因1 環境〉

- ・気温が高い ・湿度が高い ・風が弱い
- ・急に暑くなった
- ・閉め切った屋内



〈要因2 からた〉

- ・高齢者や乳幼児 ・肥満者 ・二日酔い
- ・糖尿病や高血圧などの病気がある人
- ・発熱や下痢をしている

〈要因3 行動〉

- ・激しい運動や慣れない運動
- ・長時間の屋外作業
- ・水分補給できない環境

●熱中症の重症度分類

重症度	状態
I度	全身の血液分布や塩分バランスに変化が生じている状態 ・めまい ・立ちくらみ ・大量の発汗 ・筋肉のこむら返り
II度	重要な臓器への血流量が減り、臓器がSOSを出している状態 ・頭痛 ・吐気や嘔吐 ・倦怠感 ・虚脱感 集中力や判断力の低下
III度	体温調節機能が破綻をきたしている状態 ・呼びかけに対し返事がおかしい ・痙攣 ・高体温

●熱中症の予防対策

軽症のうちであれば、涼しいところで休ませ、ミネラルや塩分を含む水分を補給し、体を冷やすことで改善しますが、対処が遅れると重症化し死に至る場合があります。予防方法をしっかりと身につけて熱中症を予防しましょう!

1 水分や塩分の補給



暑い時期は水分が失われやすいので、喉の渇きを感じる前に早めに水分摂取をしましょう。また、運動時には塩分も失われるので、水だけを多量に飲むと、血液中のナトリウム濃度が低下して、倦怠感やこむら返りが起こるので、塩分やミネラルの補給が必要になります。(経口補水液やスポーツドリンクなどの利用)

アルコールは利尿作用があり、特に炎天下では、脱水を進行させるので要注意です!



2 服装の工夫

風通しがよく、汗がすぐ乾くような吸湿性に富んだ素材の服がお勧めです。(麻や綿など)



3 外出時の工夫

外を歩くときは日陰を選び、直射日光を避けましょう。また、帽子や日傘、扇子なども活用しましょう。



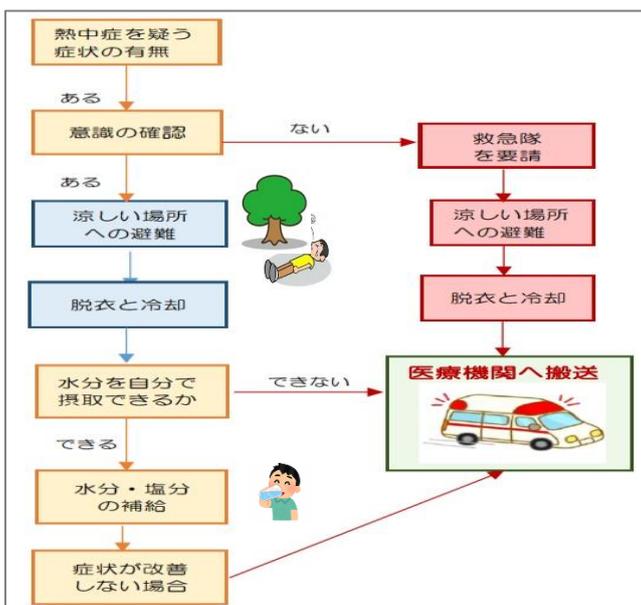
4 室内の温度・湿度の管理

28℃以上のときは、扇風機やエアコンなどの冷房器具を上手に使いましょう。ただし、冷房が強すぎると、外気温との差が大きくなり出入りの際、体に負担となるので要注意です。

平成30年の熱中症で救急搬送された人の40.3%は住居での発生です。屋内にいれば安心!ではありません。



●熱中症を疑ったときの対応



*厚生労働省 HP、環境省 HP、日本気象学会 HP より一部引用

福利課健康支援グループ
電話：011-231-4111(内線：35-380)