

みんなのけんこう

社団法人 長野県医師会 長野市若里7丁目1番5号 TEL.026-226-3191
<http://www.nagano.med.or.jp/>

vol. 71

平成24年6月発行

熱中症を予防し、 夏を元気に過ごしましょう!

熱中症は、症状が重くなると命に関わる危険がありますが、適切な予防法を知り、それを実行することで十分防ぐことができます。また、熱中症になってしまった場合でも、適切な応急処置によって命を救うことができます。

外で遊ぶときは
必ず帽子を
かぶっていくよ!

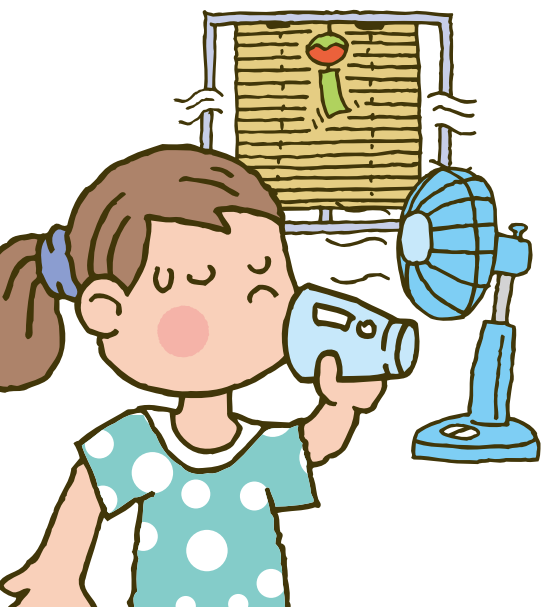
家の中にいても
熱中症に
なることが
あるのね

熱中症とは?

気温や室温、湿度の高い環境のもとで、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がたまる(体温が著しく上昇する)ことで起こります。めまいやこむら返り(筋肉痛)、大量の発汗などにはじまり、さらには吐き気や体のだるさなどの症状があらわれ、ひどい場合には、けいれんや意識の異常などを引き起こします。

熱中症は予防が大切!! ~「

熱中症にならないために 「4つの予防法」



その
1

こまめに水分・塩分を補給しましょう

その
2

熱中症になりにくい室内環境をつくりましょう

- 扇風機やエアコンを使って温度調整する
- こまめに換気し、カーテン、すだれなどを利用する

**「節電」を意識するあまり、
無理をしてエアコンを使わないと、
体調を崩すことがあります!**

その
3

外出時は暑さを避ける準備、工夫をしましょう

- 日傘、帽子を使う、日陰を選ぶ
- 通気性がよく、吸湿・速乾性の高い衣服を着る

その
4

体調に合わせた取り組みをしましょう

- 睡眠を十分にとる、朝食を抜かない
- 冷たいタオル、氷、保冷剤などを使って体を冷やす

子どもと高齢者を熱中症から守りましょう

子ども（小児・幼児から小学校低学年まで）の特徴

体温調節機能が十分には発達していないため、熱中症になりやすい

急激に温度が上がる炎天下の車内には、たとえわずかな時間であっても、子どもだけを残してはいかない!



保護者の方へ ~子どもの熱中症を防ぐポイント~

① 子どもを十分に観察しましょう

顔が赤く、ひどく汗をかいている場合は、涼しい環境で十分休息させてください。

② 外出時の服装に注意し、帽子を忘れずに

③ 遊びの最中は、こまめに水分補給や休憩を

④ 日ごろから暑さに慣れさせましょう

適度な外遊びで暑さに慣れさせ、栄養バランスのとれた食事で、暑さに負けない体づくりを!

高齢者の特徴

体温を下げるための体の反応が弱くなっていて、自覚のないまま熱中症になる危険がある

**農作業はできるだけひとりでやらない!
無理をしない!**



熱中症にならないために

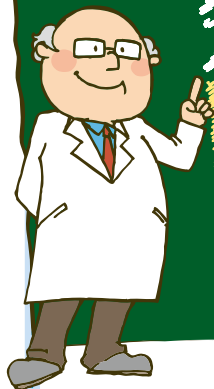
① 室温をこまめにチェックし、エアコンや扇風機を活用して温度調整に心がけましょう

② のどが渴かなくても、こまめに水分を補給しましょう

③ 具合が悪いと感じたら、家族や近くの人にそばにいてもらいましょう

水分補給」と「暑さを避けること」～

知っておきたい トピックス どんなときに起こる？ 熱中症



気温が高い、湿度が高いなどの環境条件と、暑い環境に体が慣れていないといった体の条件で起こりやすくなります。

特に、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、「急に暑くなった」ときは要注意です。

こんなときは体が暑さに慣れていないので要注意！

- 前日より急に温度が上がった日、急に暑くなったとき
- 室内作業をしている人が、急に外に出て作業したとき

熱中症を引き起こす条件

環境

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い

体

- 激しい労働や運動によって体内に多量の熱が発生する
- 暑い環境に体が十分に対応できていない

熱中症を引き起こす可能性あり



どんな場所でなりやすい？

高温、多湿、熱が発生するものが近くにあるなどの環境では、汗の蒸発が不十分となり、熱中症になりやすくなります。

例 工事現場、体育館、気密性の高いビルやマンションの最上階、など

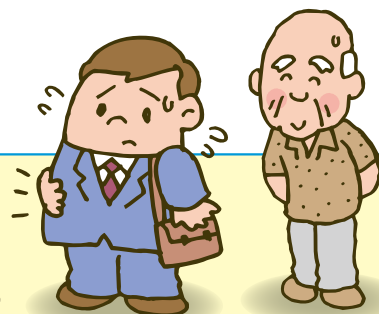


家の中でも、室温や湿度が高い場合は熱中症になることがあるので要注意！

どんな人がなりやすい？

体調、体質、年齢などの影響によって体温調節が上手にできない人は、熱中症になる可能性が高まります。

- 例**
- 脱水状態（下痢など）にある人
 - 高齢者
 - 肥満の人
 - 普段、運動をしていない人
 - 病気の人、体調の悪い人（発熱、寝不足、二日酔いなど）



熱中症の応急処置

3つの鉄則



1

涼しい場所へ移動し、
衣服をゆるめ、
安静に寝かせる

2

エアコン・扇風機・うちわなどで
風をあて、体を冷やす
(首・脇の下・太もものつけねなどを、
水や氷で冷やす)

3

水分・塩分を少しずつ
頻回にとらせる

熱中症の分類と医療機関受診のめやす

重症度

症状

- めまい
- 立ちくらみ
- こむら返り
- 大量の汗 など

- 頭痛
(頭ががらがんする)
- 吐き気
- 体がだるい など

- 意識がない
- けいれん
- 呼びかけに対し返事が
おかしい
- 体温が高い

まずは応急処置を!!

医療機関への受診

口から水が飲めない場合や
症状が改善しない場合は、
すぐに病院へ!

すぐに救急車
を要請する!

こんなときは、ためらわずに救急車を呼んでください!

- 自分で水が飲めない
- 脱力感やだるさが強く、動けない
- 意識がない(おかしい)、全身のけいれんがある

※重症の人の命を救えるかどうかは、いかに早く体温を下げる事ができるにかかっているため、
救急車を要請したとしても、その到着前から体の冷却をはじめることがとても重要です。



監修:佐久総合病院 救命救急センター部長 岡田邦彦

体に
KISSEI
安心

新発売! さっぱりとして飲みやすいエネルギー補給ゼリー飲料登場!

マクティ
クラッシュゼリー

砂糖不使用

エネルギー 150kcal

- 1パックでエネルギー150kcal、食物繊維4.1g、水分61.5gを補給できます。
- 容器から直接飲めて、持ち運びにも便利なチアーパック®です。
- 消化吸収に優れたMCT(中鎖脂肪)を使用していますので、エネルギー補給におすすめです。



キッセイ薬品工業株式会社 ヘルスケア事業部

お問い合わせ

〒399-0711 長野県塩尻市片丘9637番地6

TEL:0263-54-5010 FAX:0263-54-5022 ホームページ <http://www.kissei.co.jp/health/>