

熱中症対策

暑い夏の季節心配になるのが熱中症です。熱中症とは「あつさ」によって引き起こされる、様々な体の不調のことをいいます



「暑熱環境下にさらされる、あるいは運動などによって体の中でたくさんの熱を作るような条件下にあった者が発症し、体温を維持するための生理的な反応より生じた失調状態から、全身の臓器の機能不全に至るまでの、連続的な病態」

毎年、日差しが強く気温がどんどん上昇する夏場には

- 熱中症で子供が倒れた
- 海水浴場で熱中症で重体
- 夏場の熱中症には十分な予防と対策を

などといったニュースが飛び込んできます。

熱中症は甘くみていると命に関わる重大な症状です。しかし、ほんの少し熱中症について、原因や対処・予防法、治療法などの正しい知識を身につけているだけで結果が変わってきます。ひとりひとりが意識を変えることで被害を食い止めることができるのです。

熱中症とは、暑熱環境で発生する障害の総称で、熱失神、熱けいれん、熱疲労（熱ひはい）、熱射病などに分けられます。この中でもっとも重いのが熱射病で、これは死亡事故につながります。かつて熱射病による死亡事故は軍隊や炭鉱、製鉄所などの労働現場で問題になりましたが、これらは活動基

準や労働基準が策定されることによって現在ではほとんどなくなり、代わってスポーツや屋外作業、屋内の節電等によるものが問題になっています。



スポーツによる熱中症事故は適切な予防措置さえ講ずれば防げるものです。熱中症になると、その後しばらくスポーツ活動を休まざるを得なくなり、トレーニングの面からもマイナスになります。そもそも暑熱環境下ではトレーニングの質が低下するうえに消耗が激しく、トレーニング効果もあがりにくくなります。このような意味から、熱中症を予防することは、効果的なトレーニングを進めることにも通じます。屋外作業に関してもスポーツと同様に、適切な予防対策で防げます。屋内に関しては、体育館の運動や室内での作業、また高齢の方が節電対策や老化による体温調節の障害によって脱水等により熱中症に陥ります。予防の為にはこまめな水分補給（電解質を含んだもの）とあまり暑さに対して無理をしない事が大切です。

日射病は、体温が 38℃以下でも発症する恐れがあります。体温だけでは一概に判断できません。炎天下の運動等で目眩や嘔気、脱力等を感じた場合や訴えている場合は、涼しいところに移動し、食塩水又はスポーツドリンクを飲む等を考慮して下さい。

注意：意識が無い人に無理やり水分を取らせることは危険です。

熱中症予防 5つのポイント

1 高齢者は上手にエアコンを

高齢者や持病のある方は、暑さで徐々に体力が低下し、室内でも熱中症になることがあります。節電中でも上手にエアコンを使っていきましょう。

周りの方も、高齢者のいる部屋の温度に気を付けてください。

2 暑くなる日は要注意

熱中症は、暑い環境に長時間さらされることにより発症します。

特に、梅雨明けで急に暑くなる日は、体が暑さに慣れていないため要注意です。

また、夏の猛暑日も注意が必要です。湿度が高いと体からの汗の蒸発が妨げられ、体温が上昇しやすくなってしまいます。猛暑の時は、エアコンの効いた室内など、早めに涼しいところに避難しましょう。

3 水分をこまめに補給

のどが渇く前に水分を補給しましょう。

汗には塩分が含まれています。大量の汗をかいたら、水分とともに塩分も取りましょう。ビールなどアルコールを含む飲料は、かえって体内の水分を出してしまうため水分の補給にはならず、逆に危険です。

また、高齢者は暑さやのどの渇きを感じにくい傾向がありますので、こまめに水分を補給しましょう。寝る前も忘れずに！

(*) [日本高血圧学会減塩部会から以下の提言がされています。](#)

- ・水分は夏には多く摂ることが望まれます。
- ・塩分は高血圧の人は夏でも制限することが望まれます。
- ・発汗が多い場合には、水分とともに少量の塩分とミネラルを補給することが望まれます。

4 「おかしい!？」と思ったら病院へ

熱中症は、めまい、頭痛、吐き気、倦怠感などの症状から、ひどいときには意識を失い、命が危険になることもあります。

「おかしい」とと思ったら、涼しいところに避難し、医療機関に相談しましょう。

5 周りの人にも心配りを

自分のことだけでなく、ご近所で声を掛け合うなど、周りの人の体調にも気を配りましょう。

スポーツ等行事を実施する時は気温や参加者の体調を考慮して熱中症を防ぎましょう。