



暑くい夏を無事に乗り切るための

熱中症の予防法と応急処置法

熱中症は、だれもがかかる可能性があり、手当てが遅れると死に至る危険性も。熱中症が発症しやすい条件やその症状、予防法や応急処置法を知り、暑い夏を元気に乗り切りましょう。



体が暑さに慣れないと発症

熱中症とは、暑い環境で生じる障害の総称で、熱失神、熱けいれん、熱疲労などに分けられます。熱中症は7月下旬から8月に多発する傾向がありますが、梅雨の合間の気温が上昇した日や、梅雨明けの蒸し暑い日などの「体が暑さに慣れていない状態」のときにも発症します。

また、体力の衰えた高齢者は若い人に比べて暑さを自覚しにくく、室内にいても発症してしまうことがあるため、特に注意が必要です。



熱中症の症状が見られたら

熱中症はⅠ度からⅢ度の3段階に分けられます(下表参照)。熱中症の症状が見られたら、風通しのよい涼しい場所に移り、衣服を緩め、体に水をかけるなどして、体からの熱を放散させましょう。そして、水やスポーツドリンクなどを補給します。太い血管のあるわきの下や首、足の付け根などに氷や保冷剤(冷たい缶ジ

ユースでもよい)を当てて冷やすと効果的です。

特に、Ⅱ度の症状が見られ、自分で水やスポーツドリンクを飲めない場合や、意識障害やけいれんが見られるⅢ度の症状の場合は、すぐに医療機関へ搬送します。



健康な人も油断してはダメ!

健康な人でも、睡眠不足、朝食を食べていない、前の晩に深酒したなどのときは熱中症を発症しやすくなるので油断は禁物です。少量でもいいので、バランスのとれた食事を3食きちんととり、睡眠時間を十分にとり疲労をためないなど、日ごろから体調を整えておきましょう。

■熱中症の症状と重症度分類

分類	症状
Ⅰ度	めまい、失神、筋肉痛、筋肉の硬直、大量の発汗
Ⅱ度	頭痛、気分不快、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感
Ⅲ度	意識障害、けいれん、手足の運動障害、高体温

【出典】「熱中症 環境保健マニュアル2009」(環境省)



■熱中症予防の主なポイント

1. 暑さを避ける

- ・屋外では、なるべく日陰を選んで歩く
- ・直射日光の下では、必ず帽子や日傘を利用する
- ・室内では、すだれやカーテンなどで直射日光を防ぐ
- ・部屋の風通りをよくしたり、エアコンを適度に利用したりして、涼しい環境をつくる



3. 服装に気をつける

- ・通気性、吸湿性、速乾性のよい素材を選ぶ
- ・輻射熱を吸収する黒色系の素材は避ける
- ・吸汗、速乾素材や軽・涼スーツなどを活用する
- ・できればネクタイをはかずなど、襟元は緩めて通気をよくする



2. こまめに水分を補給する

- ・のどが潤いていなくても、あまり体を動かしていなくても、こまめに水分を補給する
- ・湿度が高い日、風がない日は、特に水分補給を心がける
- ・水分補給にはビールや甘いジュースなどは控え、水やお茶、スポーツドリンクなどがよい
- ・汗の量が多いときは、塩分の補給も忘れない

