

# 保健だより

7月号



7月に入り梅雨の合間の日差しが、少しずつ夏の訪れを感じさせてくれますね。ただこの時期は、気温や湿度の変化に身体が慣れていないので、熱中症になりやすく注意が必要になります。今回は、熱中症について特集したいと思います。



## 熱中症とは



人間の身体は、汗をかくことで余分な熱を体外へ放出し体温調節を行っています。簡単にいうと「体温を調節する機能が暑さで壊れてしまい体調が悪くなる病気」です。体内に水分が不足すると十分な汗が出ないので熱が身体の中にこもってしまい、めまい、疲労感、吐き気、けいれんや意識障害などを引き起こすことを熱中症といいます。重症の場合は、命の危険もあります。



## 熱中症の症状



軽症



重症

- ・めまい 立ちくらみ 足や手が突っ張る 大量の汗
- ・頭痛 吐き気 倦怠感 脱力感 集中力や判断力の低下
- ・会話がスムーズにできない
- ・けいれん 意識障害



# 熱中症フローチャート



熱中症を疑う症状がある。(めまい・立ちくらみ・頭痛・吐き気など)

意識の確認

意識なし



119番 救急車要請

意識あり

救急車到着まで

涼しい場所に避難させる。  
衣服を緩めて頭を高くし寝かせる。  
身体を冷却する。(脇の下・首の外側・太ももの付け根)



自分で水分が飲める？

飲めない

飲める

水分・塩分の補給  
スポーツドリンクを少しずつ飲む

症状が回復する。

回復しない





## 熱中症の予防方法



- **高温多湿を避ける** . . . . WGBT（暑さの指数）に注目しましょう。
- **喉が渇く前に水分補給** . . . **甘い清涼飲料水のイッキ飲みはダメ！**  
コップ1杯の水を1時間ごとに1日2リットル飲むのが理想的。スポーツ時は、運動始める前後、運動中は30分ごとに1口~200ml飲みましょう。
- **適度な塩分補給** . . . 大量の汗をかかない日常生活では、塩分の摂取は普段の食事だけで十分。  
**多量に汗をかく時は、塩分と糖分補給が必要です。**
- **適切な服装** . . . 外出のときは、通気性や速乾性が良く、光を反射する白っぽい色の服を着用しましょう。
- **適切な睡眠環境** . . . **快眠の目安は、室温26~28℃ 湿度50%です。**  
頭をアイスノンなどで冷やして、布団で足を温めると（頭寒足熱）質のいい睡眠につながります。

「いま自分のいる環境がどのような状態なのか」を知ることが、熱中症予防の大切なポイントです。また、熱中症の発生には、体調が大きく影響します。自分のいる環境を知ることとあわせて自分の体を知り、体調に敏感になりましょう。

