

# 危険な熱中症を 予防しよう

真夏の炎天下はもとより、室内にいるときや夜寝ているときでも注意が必要な熱中症。予防や、いざというときの対処法についてご紹介します。



## 頑張り過ぎは熱中症のもと

高温多湿の環境にすることで、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなって起こるのが熱中症です。環境だけでなく、体の状態や行動によっても危険性が高まります。また、お子さんや、のどの渇きを感じにくくなっている高齢

の方は、特に注意が必要です。予防には、快適な環境づくりとこまめな水分補給が何より大切。暑いときや湿度が高いときには、頑張り過ぎず、周りの人も声を掛け合って熱中症を予防しましょう。

### 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
- 閉め切った室内
- エアコンがない
- 急に暑くなった日
- 熱波の襲来

#### 体の状態など

- 高齢者、乳幼児、肥満
- 体に障害のある人
- 持病（糖尿病、心臓病、精神疾患など）
- 低栄養状態
- 脱水状態（下痢、インフルエンザなど）
- 体調不良（二日酔い、寝不足など）

#### 行動

- 激しい運動
- 慣れない運動
- 長時間の屋外作業
- 水分が補給しにくい行動

参考：環境省「熱中症環境保健マニュアル 2022」

## 熱中症予防のポイント

### 水分をこまめにとる

1日 1.2 リットルを目安に、コップ 1 杯くらいずつ、こまめに水分補給を。スポーツドリンクなら塩分も摂れますが、糖分も多く含まれているので気をつけましょう。



### 多量の汗をかいたら塩分も補給

日常生活でかく程度の汗なら、食事の塩分だけで十分。運動などで多量の汗をかいたときは、食べ物やスポーツドリンクなどで塩分も補給しましょう。

### 吸湿性・通気性の良い服装

汗で濡れた衣服を着用し続けると、体温が下がりにくくなることも。通気性が良く、吸湿性や速乾性に優れた素材の衣服を身につけましょう。

### 体調を整える

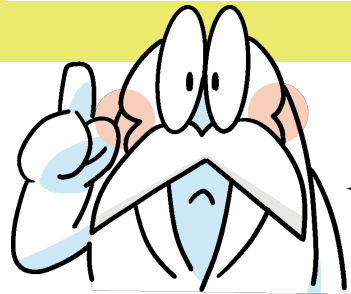
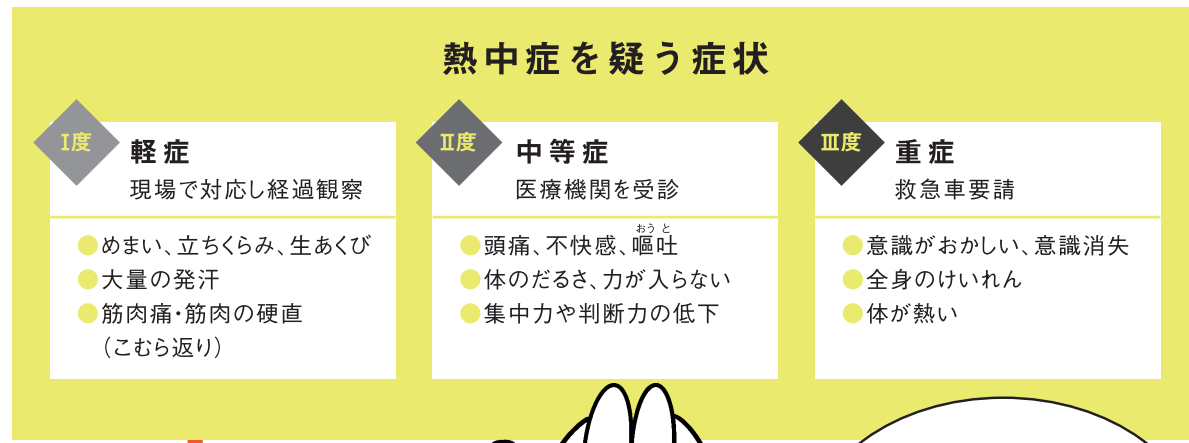
普段からバランスの良い食事や睡眠をしっかりととり、体調を管理しましょう。外出時には、休憩も含めて計画を立てましょう。

### 気温と湿度を意識する

気温がさほど高くなくても、湿度が高いと熱中症のリスクは高まります。エアコンや除湿機を上手に活用して、室温と湿度をコントロールしましょう。

いざというとき、どうしたらいい？

# 熱中症の症状が見られたら



頭痛や嘔吐、体のだるさがあるなど、II度・III度の症状が見られる場合は、ためらわずに救急車を呼ぶか、医療機関を受診しましょう。

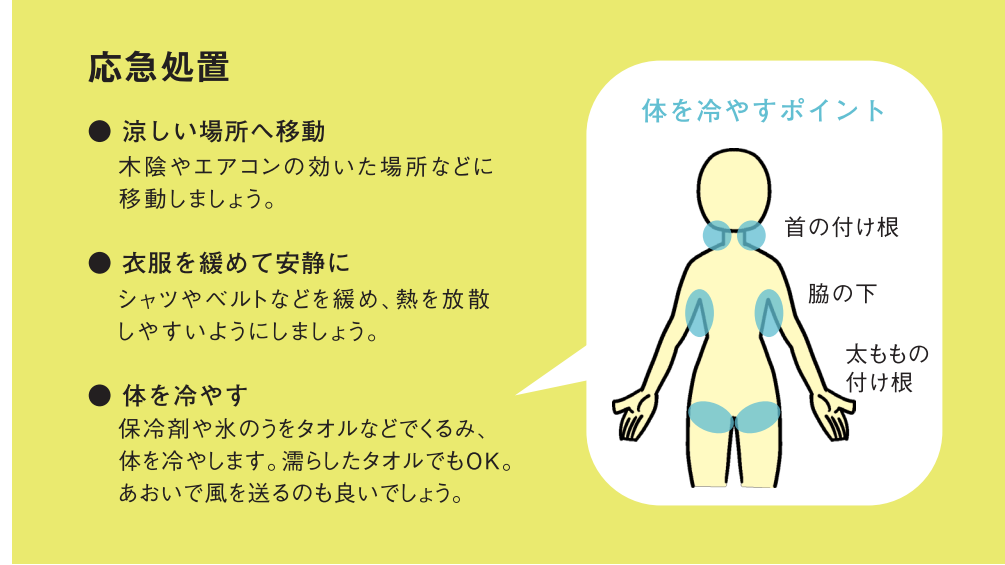
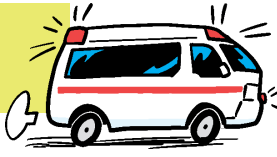
意識があるか  
どうかを確認

意識がある

意識がない

119番  
に連絡

救急車を呼ぶ



意識がない

意識がある

水分補給

熱中症の症状がある場合は、経口補水液やスポーツドリンクで水分を補給。



自力で水分補給できない

自力で水分補給できる

意識がないときや、暴れているようないつもと様子が違うときは、誤嚥の恐れがあるので無理に飲ませるのは避けましょう。

しばらく付き添って見守る

症状が回復しない

症状が回復



## 命の危険もある熱中症

熱中症は、重症になると、臓器障害や中枢神経障害で集中治療管理が必要になる方もいらっしゃいます。時には命の危険につながりますので、決して甘く見ず、いつもと様子が違うと感じたら、ためらわずに救急車を呼ぶか、医療機関に相談するなどしてください。特に、高齢の方やお子さんなど、体調を自覚しにくかったり、訴えることが難しかったりする方は、周りの方が普段から気にかけてあげることが大切です。コロナ禍では、マスクの着用が熱中症のリスクを高めます。他の人と2メートル以上離れている場合はマスクをとるなど、感染対策にも十分留意しながら、熱中症予防を心がけましょう。



救命救急センター 満保 直美 助教

兵庫医科大学病院

## 救命救急センター

大学病院ならではの総合力を活かし、救急医と診療科の専門医が協力して治療にあたっています。また、医師、看護師、薬剤師、理学療法士、言語聴覚士などさまざまな職種で連携し、地域の医療機関とも協力し合いながら、患者さんの退院後も考慮した質の高い救急医療に取り組んでいます。