



熱中症にご用心…

季節の健康
TOPICS

毎年、夏になると“最高気温を更新”というニュースが各地で報告されていますが、熱中症に気をつけなければいけないのは気温の高い場所だけではなく、環境だけでなく、体調不良などの要因が重なれば、どこでも熱中症のリスクがあります。熱中症にならない工夫、危険なサインを覚えて、安全に過ごしましょう。

高温・多湿で熱中症のリスクが上昇

熱中症は、高温・多湿の状況がそろえば、季節に関係なく、また屋内であっても起こる可能性があります。いま自分がいるところの温度・湿度を把握することから、熱中症対策をはじめましょう。特に屋内の場合は、知らないうちに高温・多湿になっていることもありますので、2カ所以上窓を開けるなど風の通り道にも気を配るようにしましょう。



また、体調が悪いときにも熱中症は起こりやすくなります。毎日の天気予報をよくチェックし、前日に比べ急激に温度・湿度が上がるのが予想される場合は特に注意しましょう。

熱中症にならない工夫を チェックポイント

- 温度・湿度に気を配っていますか？
- 水分・塩分をこまめに補給していますか？
- 肉・魚・卵・大豆などのたんぱく質、野菜や果物からビタミンB・Cをバランスよく摂っていますか？
- 十分に睡眠時間はとれていますか？
- 季節にあった服（通気性・速乾性を重視）を選んでいませんか？
- 涼しくなる環境づくり（グリーンカーテンなど）をしていますか？

こんなサインはあぶない

めまいや軽い頭痛などは、熱中症の初期症状の可能性があります。涼しい場所に移動し、水分・塩分を摂るようにしましょう。それでも体調が回復しない場合は、熱中症の可能性があることを伝えたくて医師の診察を受けるようにしてください。



こんな症状があれば… チェックポイント

重症度Ⅰ度

- めまい、立ちくらみがある
- 筋肉のこむら返りがある（痛い）
- 汗がふいてもふいても出てくる
→水分・塩分を補給しましょう

重症度Ⅱ度

- 頭がガンガンする（頭痛）
- 吐き気がする・吐く
- 体がだるい（倦怠感）
→足を高くして休みましょう
水分・塩分を摂りましょう

自分で水分・塩分を
摂れなければ、
すぐに病院へ

重症度Ⅲ度

- 意識がない
- 体がひきつける（けいれん）
- 呼びかけに対し返事がおかしい
- まっすぐに歩けない・走れない
- 高い体温である
→水や氷で冷やしましょう
（首、脇の下、足の付け根など）

すぐに救急隊を要請する

（環境省「熱中症 環境保健マニュアル」より）

特に熱中症に注意したいのが、子ども（小児・幼児）と高齢者です。子どもは自分で水分・塩分を意識して摂ることが少なく、高齢者は温度の変化を感じにくく、汗をかきにくいからです。

のどが渴いていなくても、こまめに水分補給を

のどの渇きを感じた時点で、水分減少率（体重に占める割合）は2%といわれています。これ以上になると、体調不良を感じる人がほとんどです。

最近の節約・エコ志向から、マイ水筒を持ち歩く人が増えています。こまめに水分補給ができるように、近くに飲み物を用意しておきましょう。

※ スポーツなどで大量に汗をかく場合には、水分に加え、塩分の補給も必要です。スポーツドリンクなどで補いましょう。

