

熱中症を理解しよう

熱中症を引き起こす3つの要因

環境



- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 閉め切った屋内
- エアコンの無い部屋
- 急に暑くなった日
- 熱波の襲来

からだ

- 高齢者や乳幼児、肥満の方
- 糖尿病や精神疾患といった持病
- 低栄養状態
- 下痢やインフルエンザでの脱水状態
- 二日酔いや寝不足といった体調不良

行動

- 激しい筋肉運動や、慣れない運動
- 長時間の屋外作業
- 水分補給できない状況



これらの要因により、体温の上昇と調整機能のバランスが崩れると、どんどん身体に熱が溜まってしまいます。

このような状態が **熱中症** です。

熱中症を予防しよう

家を出る前に!

- 体調のチェック
(寝不足・二日酔い・体調が悪いと感じる・脱水状態など)
- 活動中に水分や塩分が補給できるように準備
(汗で最も失いやすい電解質は、血液中に最も多いナトリウムイオン、つまり塩分)
- 涼しい服装、日傘や帽子の準備

活動中は!

- 日陰を利用
- 無理をせず徐々に身体を暑さに慣らす
- こまめに水分や塩分の補給
体内の水分量のうち2%程度の水分が失われると、喉の渇きを感じます。
5%の水分を失うことで脱水や熱中症の症状が現れます。
喉が渇いてから一気に水分を補給するのではなく、
喉が渇く前からこまめに水分を補給することが大切です。
- 体調のチェック
 - I 度 ⇒ 立ちくらみ・ボーッとする・こむら返り・筋肉のけいれん
 - II 度 ⇒ 頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・力が入らない
 - III 度 ⇒ 意識障害・痙攣(ガクガクひきつけ)・手足の運動障害・触れると熱い

熱中症の対処方法を知ろう

