

熱中症対策を万全に

今年の猛暑に打ち勝とう

7月に入りいよいよ夏本番。しかし、夏の暑さにより毎年熱中症で体調を崩す人が出ています。特に今年は、全国的に平年より気温が高くなると予想されています。

熱中症は予防と応急処置が大切です。きちんと熱中症を対策し楽しい夏を送りましょう。

熱中症とは

熱中症は、気温や湿度が高いときに、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れ、体内の調整が正常に機能しなくなることによって引き起こされます。

主な症状としては、次のものが挙げられます。

①軽度の症状
めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、大量の

発汗

②中度の症状

頭痛、吐き気・嘔吐、倦怠感、集中力や判断力の低下

③重度の症状

意識障害、けいれん、運動障害、全身の発熱

搬送人員の半数が高齢者

令和元年中の全国の熱中症による救急搬送人員の年齢区分は、高齢者（満65歳以上）が3万7091人で約52%と半数を占め、次いで、成人（満18歳以上満65

暑いときに熱中症になりやすい

◎暑いとき

最高気温が25度を超えると熱中症になりやすく、30度を超えると死亡するリスクが高まります。特に、真夏日や熱帯夜に熱中症になる人が多くいます。

◎湿度が高いとき

気温が高くなっても、湿度が高いと汗が蒸発しにくく、熱中症の危険が高まります。例えば、気温が25度以下でも湿度が80%以上ある時は注意が必要です。

◎日差しが強いとき

晴れた日は、直射日光や地面からの照り返しが熱中症の危険を高めます。特に、コンクリートやアスファルトは、照り返しが強くなるので注意が必要です。

◎風が弱いとき

風が弱いときは、体にまとわりついた汗が蒸発しにくくなり、体温を下げる効果を弱めてしまいます。

高齢者の特徴

- ・暑さを感じにくい
- ・汗をかきにくい

熱中症を防ぐには…

- ・室温をチェックし、エアコンや扇風機を活用
- ・のどが渇かなくても水分補給



高齢者や子どもは特に注意が必要

◎高齢者

高齢者は、体温調節機能が低下しているため、体に熱がこもりやすくなります。また、暑さやのどの渇きを感じにくくなるなど、体が出すSOSに気がつきにくくなっています。このため、暑さ対策が遅れ、熱中症が発生しやすくなります。

◎子ども

小児や乳幼児は、体温調節機能が未発達です。特に汗をかき機能が未熟で、体に熱がこもりやすく、体温が上昇しやすいです。

子どもの特徴

- ・汗腺などが未熟
- ・地面の照り返しにより高い温度にさらされる

熱中症を防ぐには…

- ・子どもの様子を観察
- ・適度な休憩、水分補給
- ・服装に気を付ける
- ・暑さに負けない体づくり



注意が必要な場所

◎屋内

工事現場や畑など、屋外での長時間作業は注意が必要です。

◎屋内

風呂場などは、湿度が高くなり注意が必要です。

◎車内

炎天下でなくても、閉め切った車内の温度は一気に上昇し、わずかな時間でも危険です。

重症度

症状

- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・手足のしびれ
- ・汗がとまらない

- ・頭痛
- ・吐き気・吐いた
- ・体がだるい
- ・集中力や判断力の低下

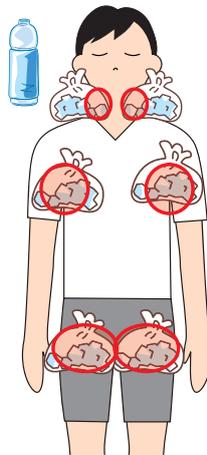
- ・意識障害（受け答えや会話がおかしい）
- ・けいれん
- ・運動障害（普段通りに歩けないなど）
- ・体が熱い

＋熱中症の応急手当＋

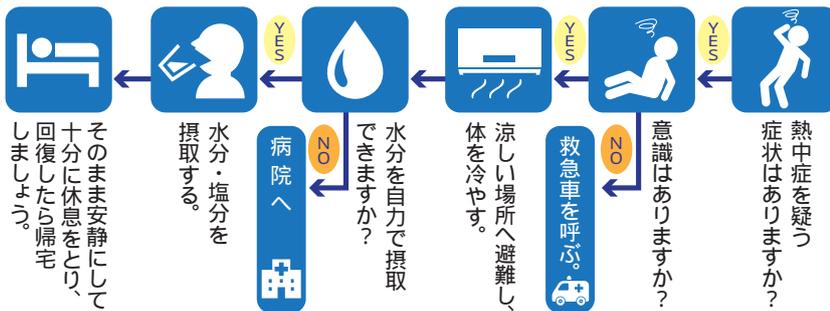
大きな血管を冷やすと効果的

大きな血管が通る首回りや脇の下、太ももを集中的に冷やし、冷えた血液を体に循環させます。むやみに身体の表面を冷やし過ぎると、血管が縮んでしまい逆効果です。

※持病をお持ちの人やお子さんは、かかりつけの医師にあらかじめ相談し、熱中症についてアドバイスをもらっておきましょう。



救急処置



熱中症になったときの対応

熱中症になったときには、適切な処置をすることが大切になります。熱中症になったらさやかかっている人を見かけたら次の処置を行いましょう。

◎涼しい場所に移動

風通しのよい日陰やエアコンが効いている室内などの涼しい場所に移動させましょう。

◎水分・塩分の補給

冷たい水などを与え水分を補給しましょう。大量の汗が出ている場合には、汗で失われた塩分などを適切に補えるスポーツドリンクなどが適しています。また、食塩水（1リットルに1〜2グラムの食塩）

◎体を冷やす

体の熱を放散させるため衣服を脱がせましょう。また、皮膚に水をかけたり、うちわや扇風機で体を冷やすのも効果的です。首回りや脇の下、太ももに氷を当てて皮膚の直下を流れている血液を冷やしましょう。

◎医療機関へ運ぶ

水を飲み込めないときなど自力で水分の摂取ができないときには、急いで医療機関に搬送することが最優先の対応方法です。

も効果的です。

※「呼びかけや刺激に対する反応がおかしい」「応えない」などの意識障害がある時や、吐き気を訴えたり嘔吐したりした場合には、無理に水分を取らせないようにしましょう。

熱中症予防で大切なこと 水分・塩分補給を忘れずに

熱中症予防で重要なことは、こまめに水分を補給すること。のどが渇いていなくても体の水分は失われています。のどが渇く前に水分を補給するように心がけましょう。また、水分を補給する際、お茶や水だけでは熱中症予防の効果は薄いです。水分と併せて塩分を補給するようにしましょう。スポーツドリンクや経口補水液なども好ましいです。また、キウイをみそにつけて食べるのもお



山田消防署 救急係 盛合 雪奈 さん

すめです。今年も、新型コロナウイルス感染症を予防するためマスクを着用する機会が多くなると思います。マスクをするとのどの湿度が保たれ、体の渇きが感じにくくなり、水分を補給しなくなります。また、マスクがあるので水分を口にする機会が減りがちになります。気温や湿度が高い中でマスクの着用には気を付けて、屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できるときは、マスクを外しましょう。

予防をしっかりしていても熱中症にかかる場合があります。もし異常を感じたら早めに休むこと。我慢して無理をしてはいけません。また、意識障害や運動障害がおきている人を見かけたら、迷わず119番に連絡ください。

熱中症予防

こまめに水分補給をする

体温調節のためには、汗で失った水分や塩分を適切に補給することが必要です。暑い日には、知らず知らずのうちに汗をかいていますので、こまめに水分補給をしましょう。

【ポイント】

- ・のどが渇く前に水分補給をする。
- ・1日当たり1.2ℓを目安にする。
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに摂る。



暑さに備えた体づくりを

暑い日が続くと体は徐々に暑さに慣れてきますが、普段から運動をすることによっても暑さに慣れることができます。日ごろから、ウォーキングなどで汗をかく習慣を身につけましょう。また、食事や睡眠をしっかり摂り、夏の暑さに負けない体づくりをしましょう。



急に暑くなる日は注意

人間が上手に汗をかけるようになるには暑さへの慣れが必要です。暑い環境での運動や作業を始めてから3~4日経つと体温上昇を防ぐのが上手になってきますが、暑くなり始めや急に暑くなる日、熱帯夜の翌日などは体が暑さに慣れていないため注意しましょう。



日ごろからの健康管理を

日ごろから体温測定や健康チェックを行い、体調が悪いと感じた時には、無理をせず生活しましょう。



暑さを避ける

外出する時は、日陰を歩くことを心がけ、日傘をさしたり、帽子をかぶったり直射日光を防ぎましょう。室内では、ブラインドやすだれを垂らすことや、適度に扇風機やエアコンを使いましょう。



声をかけ合いましょう

家庭や職場、ご近所で声をかけ合い、お互いに体調の変化がないか様子を気にかけて予防につなげましょう。



服装を工夫する

なるべく通気性のよい服を選び、吸汗・速乾素材や涼しいスーツなども活用しましょう。



適宜マスクを外しましょう

屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる時には、マスクを外して生活しましょう。マスクを着けている時は、負荷のかかる作業や運動は避けましょう。

