

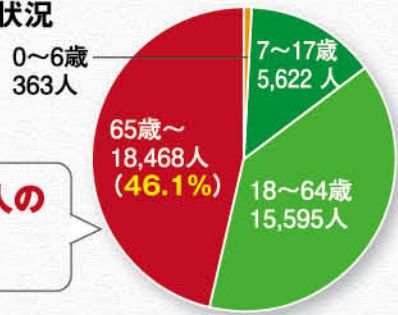
熱中症ってどんな症状？

熱中症とは、高温環境で起こる障害の総称です。過度の体温上昇や発汗に伴う脱水・脱塩が原因で発症します。

	熱中症の主な症状	重症度
熱失神	めまい、立ちくらみ	低 ↓ 高
熱けいれん	ふくらはぎなどのこむら返り、手足のしびれ	
熱疲労	頭痛、はき気、おう吐、体がぐったりする、力が入らない	
熱射病	呼びかけや刺激への反応がにぶい、意識がないなどの意識障害、全身のけいれん、高体温	

熱中症は症状別に4つに分けられ下に行くほど危険度が高まります。

■ 全国の熱中症による救急搬送状況 (平成26年6～9月)



熱中症で救急搬送された人の4割以上が65歳以上

※総務省消防庁資料より

夏を元気に過ごそう

熱中症を予防して

自分は大丈夫！と思っていませんか？

手当が遅れば命の危険にもつながる熱中症。高齢の方や持病を持っている方は熱中症になりやすく重症化しやすい傾向にあるので、注意が必要です。

監修 横浜国立大学教育人間科学部 教授 田中英登

対策 1 早めにこまめに水分補給を



若い頃に身体約60%を占めていた水分は、高齢になると約50%まで減少します。さらに腎臓の働きが衰えて尿の量が増えるなど、高齢の方は脱水症をおこしやすい、熱中症になりやすい傾向にあります。一方でどの渴きに気づきにくくなっているため、乾きを感じたときはすでに脱水症という危険性も少なくありません。**のどが渴く前からこまめに少しずつでも水分・塩分補給するよう心がけましょう。**心臓疾患や糖尿病などの持病がある方は脱水を招きやすくなっているため、特に注意してください。

※持病のある方、塩分を制限されている方は主治医とご相談ください



熱中症かな と思ったら？

風通しのよい日陰やエアコンが効いている部屋に移動します。衣服をゆるめて身体を冷やし、水分・塩分の補給をしましょう。

自力で水分を摂取できない、意識障害がみられるなどの場合は、直ちに救急車を要請する必要があります。

対策

2

真夏以外も外出時には注意を



熱中症は、日陰のない田畑での農作業や庭仕事など、炎天下の屋外や風通しが悪く湿度の高い場所がよくみられますが、ほかにも**梅雨の中休みや梅雨明けなど、突然気温が上昇した日は要注意です**。からだはまだ暑さに慣れておらず熱中症が起こりやすくなっています。真夏以外でも、日傘や帽子で直射日光を避ける、暑さに応じて着替えられる服装にするなどの工夫をしましょう。

対策

3

屋内ではエアコンを上手に使おう

日中のみならず夜間の就寝中に熱中症になる例が増えています。節電だつたり冷房が苦手だからと、エアコンの使用を控えたり設定温度を高くしてしまうのが原因です。夏の気温は昔よりかなり高くなっているうえ、年齢を重ねると温度を



感知する機能も低下しています。エアコンや扇風機を使って**室内の温度を28℃以下、湿度を60%以下に保つよう**にしましょう。日中はさらにカーテンやよしずで直射日光を遮ると室内の温度の上昇を抑えられます。

■平成26年夏の熱中症死亡者の状況 (東京都23区)

死亡場所

約9割が屋内



時間帯

約3割が夜間

