

監修 横浜国立大学教育学部
教授 田中英登

熱中症予防 8つのポイント

油断大敵!

熱中症

水分補給と暑さを避けることがポイント

熱中症は、急に暑くなった日や暑い環境で活動する日、湿度が高い日などに多く発生します。誰もが条件次第で熱中症にかかる危険がありますが、ポイントをおさえれば予防ができます。また、夏は、暑さによる食欲不振や睡眠不足で不調になりやすい時期です。日頃から体調管理を心がけましょう。

1 水分・塩分をこまめにとる

水やスポーツドリンク、経口補水液など。スポーツドリンクや経口補水液は糖分が多いので、飲みすぎに注意。



ビールなどお酒は×

5 からだを徐々に慣れさせる

休み明けの運動・作業は様子を見ながら行いましょう。



2 帽子や日傘を使用する

日陰も利用しましょう。



6 体調が悪いときは無理をしない

日頃から体調管理を心がけ、少しでも具合が悪くなったら休みましょう。



3 こまめに休憩をとる

暑い日や湿度の高い日の運動・作業はなるべく短時間にしましょう。



7 集団活動ではお互いに配慮する

責任者は管理をしっかりとし、体調の悪い人がいないか目を配りましょう。



4 通気性のよい涼しい服装をする

黒っぽい色は熱を吸収しやすいので避けましょう。



8 気象状況や暑さ指数*に注意する

急に暑くなった日はとくに注意しましょう。

*熱中症を予防することを目的に、①湿度②日射・輻射など周辺の熱環境③気温の3つをもとに算出される指標です。環境省熱中症予防情報サイトで公開されています。



体調がよくない人

疲労がたまっている、二日酔い、朝食抜き、寝不足など。



高齢者 熱中症で救急搬送された人の約5割が高齢者!*

体温調節機能が低下している、暑さやのどの渇きを感じにくい。
*総務省消防庁ウェブサイト



持病のある人、肥満の人

心臓病や糖尿病(体温調節機能に影響する)、運動不足(汗をかき機能が低下する)など。



子ども

体温調節機能が未熟、身長が低く地面から照り返しの影響が大きい。



こんな人はとくに注意!

熱中症が疑われるときは

頭痛や倦怠感が強いときはすぐに医療機関へ



意識がはっきりしていて、めまいやたちくらみ、大量の発汗が起きたときは、風通しがよく涼しい場所に移動して衣服をゆるめ、保冷剤などで首筋・わきのした・足の付け根を冷やします。さらに、経口補水液などで水分と塩分を補給し、様子を見ましょう。

上記の症状に改善が見られない場合や、頭痛や嘔吐、虚脱感、集中力や判断力の低下があるときは、すぐに医療機関での診察が必要です。状況に応じて、周囲の人が、救急車を呼ぶなどの対応をしてください(救急車到着まで身体を冷やし続けること)。

(参考: 日本救急医学会「熱中症診療ガイドライン2015」)

意外と多い!? 夜間の熱中症

熱中症というと昼間にかかるイメージがありますが、実は就寝中にかかるケースが増えています。決して無理せず、扇風機やエアコンで室温を適度に下げましょう。通気性や吸水性の良い寝具などで睡眠環境を快適にすると、ぐっすりと眠れて翌日の熱中症を予防することにもなります。