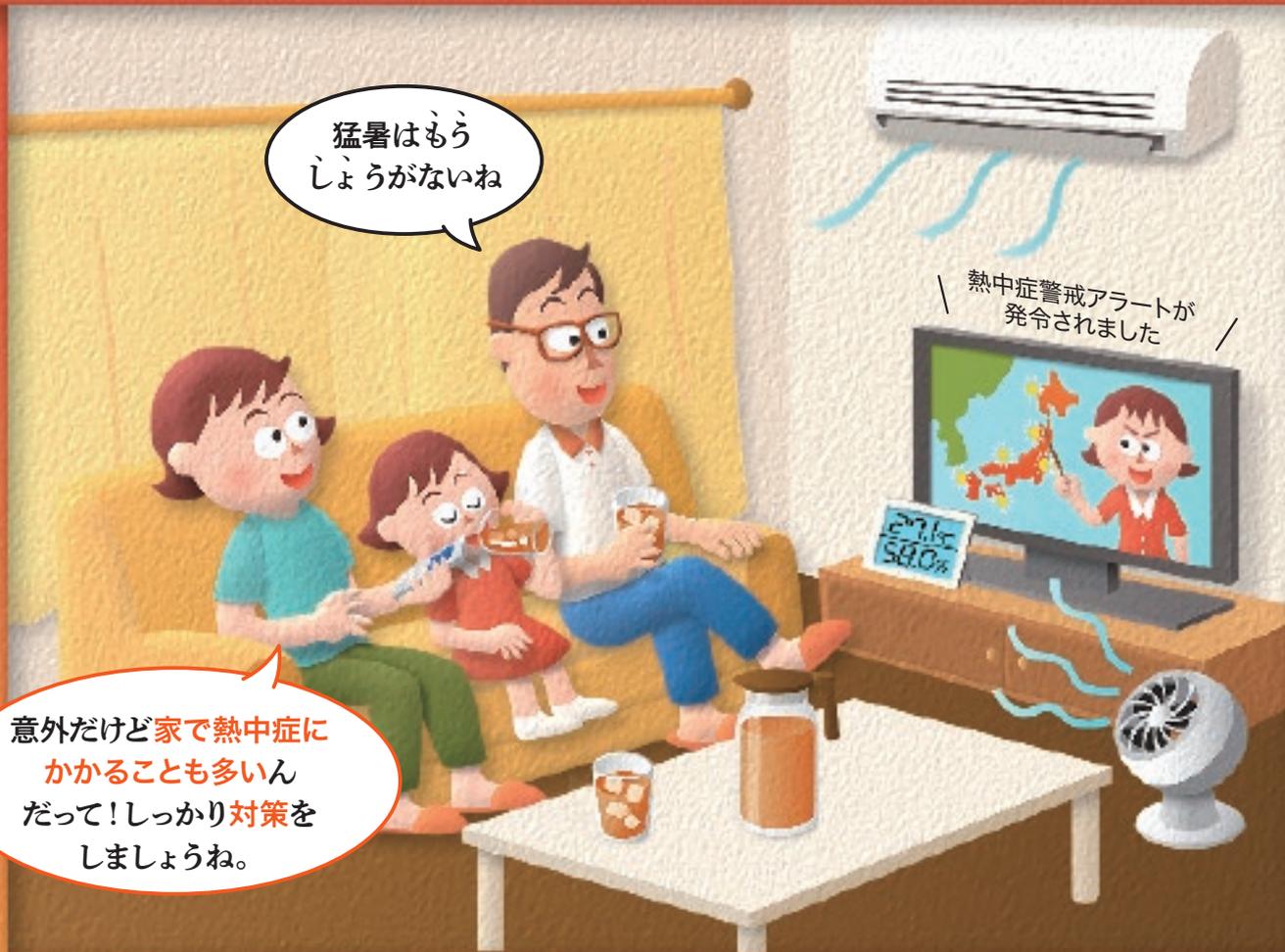


暑さに負けない!

監修 松山大学特任教授
横浜国立大学名誉教授
田中英登

熱中症に備える

総務省によると、2023年5～9月に熱中症で搬送された人数は調査開始以降、2番目に多い約9万1千人でした。今年もまだまだ暑さは続きますが、引き続き注意していきましょう。



意外だけど家で熱中症にかかることも多いんだって!しっかり対策をしましょうね。

猛暑はもうしょうがないね

熱中症警戒アラートが発令されました

27.1°C
58.0%

熱中症とは?

熱中症は、高温で湿度が高い環境などに私たちのからだがかうまく対応できずに起こる障害です。症状によってI度(軽症)～III度(重症)に分類され、重症化すると命に関わることも。近年は地球温暖化などの影響により猛暑が続いているため、応急処置と予防策を知っておくことが大切です。

応急処置を知っておこう!

下の表のような熱中症の症状が自分やまわりの人に見られたときには、すぐに適切な対応を。

重症度と主な症状

I度	熱失神(めまい、たちくらみ) 熱けいれん(筋肉痛、こむら返り)
II度	熱疲労(頭痛、吐き気、倦怠感、 集中力・判断力の低下)
III度	熱射病(呼びかけに反応しない などの意識障害)

自力で水分が飲めない、意識がはっきりしない、症状が改善しない場合には迷わず医療機関へ!



対処① 避難する

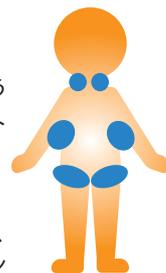
エアコンの効いた室内や日陰など、涼しい場所へ移動する。

対処② 冷やす

衣服をゆるめ、からだを氷のうや濡れたタオル、冷えたペットボトルなどで冷やす。

対処③ 水分を補給する

大量の発汗があった場合は、塩分が入ったスポーツドリンクや経口補水液などを飲む。



●...冷やす場所

これで
バッチリ!

熱中症対策

日常生活でのポイント

※医師から水分や塩分の調整を受けている方は指示に従いましょう。

1 まず水分補給

- のどが渇く前にこまめに飲む
- 起床時、入浴前後にも飲む
- 水温が5~15度だと吸収がよく、からだの冷却効果アップ
- 水や麦茶が◎(アルコール飲料は脱水症状を促すので×)
- 大量に汗をかいたときは、塩分の入ったスポーツドリンク*などを飲む



*糖分の多い飲料の飲みすぎは「ペットボトル症候群」と呼ばれる急性の糖尿病を引き起こすことがあるので注意

2 室内では?

- がまんせずにエアコンを使う(扇風機やサーキュレーターも併用して効率的に)
- 遮光カーテンやすだれを活用する(朝顔やゴーヤなどで、緑のカーテンを作るのもおすすめ)
- 温湿度計を置き、室内の環境をチェックする



3 外出時は?

- 暑い日、暑い時間帯は不要不急な外出を控える
- 日陰を選んで歩く
- 帽子や日傘を使用する
- 熱中症対策グッズ(下記参照)を活用する



4 普段の健康管理も大切

- 睡眠不足にならないようにする
- 朝食をしっかり取る
- タンパク質やビタミン類を積極的にとる
- 運動するときは、暑い時間帯を避けて無理しない程度に行う



熱中症対策グッズ……



気軽に使える熱中症対策グッズを使うのも一つの手です。持ち歩きやすいグッズも増えています。

ネッククーラー

首にかけ、首元を冷やすアイテム。両手をふさがずに直接冷やせる!



瞬間冷却パック

手で叩くと急速に冷える袋。いつでもどこでもすぐに使える!



ハンディファン

持ち運びのできる携帯扇風機。風で体感温度を下げる!



こんな人は要注意

⚠️ 高齢者

熱中症で搬送された人のうち、半分以上は65歳以上の高齢者。高齢者は体内の水分量が若い人よりも少ないうえ、「暑さ」や「のどの渇き」を感じにくく、体温調節機能も鈍っています。

- ▶️ **ポイント** 近くにいる人は水分補給をこまめにすすめる
- ▶️ エアコンの温度調整や、風が直接からだに当たらないようサポートする



⚠️ 子ども

思春期前の子どもは体温調節機能がまだ十分に発達していません。炎天下では大人よりも熱中症になりやすく、特にスポーツ時に熱中症にかかるリスクが高まります。

- ▶️ **ポイント** 子どもをよく観察し、顔が赤く、大量の発汗がないかチェックする
- ▶️ 水分補給をこまめにすすめる
- ▶️ 環境に応じた服装を選ぶ



⚠️ 肥満、持病がある人、体調不良の人(下痢、寝不足等)

成人でも、肥満の人はからだの熱を逃しにくく、心臓疾患や糖尿病などの持病がある人は体温調節機能がうまく働かなくなっています。処方される薬によって脱水状態を招くこともあります。また、二日酔いなどで体調が悪かったり、夏カゼの回復直後なども熱中症にかかりやすくなります。

- ▶️ **ポイント** 日頃から体調管理には気をつける
- ▶️ 熱中症対策を欠かさない