

今年も猛暑間近!!

# 熱中症を防ぐマツ

○熱中症は、適切な予防をすれば防ぐことができます。  
○熱中症になった場合も、適切な応急処置により救命することができます。  
○一人ひとりが、熱中症予防の正しい知識を持ち、自分の体調の変化に気を付けるとともに、周囲の人にも気を配り、予防を呼びかけ合いましょう。

## 熱中症はこんな病気です

高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整機能がうまく働かなくなったりすることにより、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こります（下表）。

ことにより、熱中症の発生が高まります。

屋外活動のとき以外でも、室内で特に何もしていなくても熱中症を発症し、救急搬送されたり、亡くなられたりする事例が報告されています。

### どんなことに注意が必要？

(1) 高齢者は特に「注意」  
人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して、暑さに対する抵抗力（感受性）は個人によって異なります。熱中症患者のおよそ半数は

高齢者（65歳以上）です。高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない（図1）うえ、体の老廃物を排出する際にたくさん尿を必要とします。

また、加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなるとともに、体に熱がたまりやすくなり、暑いときには若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

そのため、暑いと感じる前、のどが渇いたと感じる前の水分補給が大事です。その際、水は1日1.5リットルを目安に何回かに分けて飲むこと。



炎天下で行われた幸町区の防災訓練。休憩時は木陰で水分と塩分補給(6月1日)

大人が暑いと感じている時は、幼児はさらに高温の環境にいることとなります。



(3) 熱中症予防は気配りから  
一人ひとりが周囲の人に気を配り、熱中症の予防を呼びかけ合うことで、熱中症の発生を防ぐことができます。特に、熱中症になりやすい高齢者や幼児には、

● 通気性の良い、吸湿・速乾の衣服を着用する

● 保冷剤や氷、冷たいタオルなどによる体の冷却を行う

● 天気の良い日は屋下がりの外出はできるだけ控え、やむを得ず出かける場合は日傘や帽子を着用する

### (4) 節電も無理ない範囲で

気温が高い日や湿度の高い



○ 水分を補給できなかつたり、意識がもうろうとしていたりするときは救急車を呼びましょう

### 図3 さまざまな水分・塩分補給を

### 熱中症かな?と思ったら

○ 涼しい場所で衣服をゆるめ、体を冷やします

○ 足を高くして寝かせます

○ 水分を補給します。たくさん汗をかいた時は塩分も補いましょう。(0.1%、0.2%食塩水やスポーツドリンクなど：図3)

日には、無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使用することも必要です。

また、コーヒーやお酒を飲んだ時はいつも以上に水分を摂

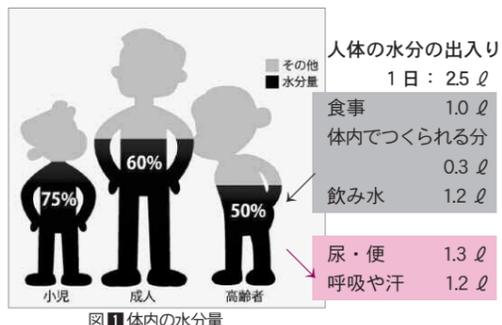


図1 体内の水分量

取することが必要です。

(2) 子どもの環境は大人と違う  
気温が高い日に散歩などをする場合、身長が低い幼児は大人よりも危険な状態になります。その理由は晴天時には地面に近いほど気温が高くなるからです。(図2)  
通常気温は1.5mの高さで測りますが、東京都心で気温が32.3度だった時、50cmの高さでは35度を超えていました。さらに地面近くの5cmでの計測気温は、36度以上になっていました。



熱中症情報  
ホームページ

- 熱中症環境保健マニュアル、熱中症予防リーフレット・カード、暑さ指数(WBGT)予報ほか  
・環境省 熱中症情報 [http://www.env.go.jp/chemi/heat\\_stroke/](http://www.env.go.jp/chemi/heat_stroke/)  
熱中症予防情報サイト <http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/index.html>
- 天気予報、気象情報、異常天候早期警戒情報ほか  
・気象庁 熱中症に注意 <http://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/kurashi/netsu.html>  
異常天候早期警戒情報 <http://www.jma.go.jp/jp/soukei/>
- 健康のため水を飲もう推進運動  
・厚生労働省 健康のため水を飲もう推進運動 <http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/suido/nomou/>
- 職場における熱中症予防対策  
・厚生労働省 職場における労働衛生対策 <http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei02.html>
- 全国における熱中症傷病者救急搬送に関する情報  
・消防庁 熱中症情報 [tp://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9\\_2.html](tp://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2.html)