

熱中症を防ごう!!

熱中症は、従来、高温環境下での労働や運動活動で多く発生していましたが、ヒートアイランド現象や地球温暖化による影響により、一般環境における熱ストレスが増大し、最近では日常生活においても発生が増加しています。ひとりひとりが熱中症について正しい知識を持ち、予防を心がけることが大切です。

◆ 熱中症の症状と重症度分類

分類	重症度	症状
I度	軽症	めまい・失神 「立ちくらみ」という状態で、脳への血流が瞬間的に不十分になったことを示し、「熱失神」と呼ぶこともあります。 筋肉痛・筋肉の硬直 筋肉の「こむら返り」のことで、その部分の痛みを伴います。発汗に伴う塩分（ナトリウムなど）の欠乏により生じます。 手足のしびれ・気分の不快
	現場での応急処置が可能	
II度	中等症	頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感 体がぐったりする、力が入らないなどがあり、極軽い意識障害がみられることもあります。従来「熱疲労」といわれていた状態です。
III度	重症	意識障害・けいれん・手足の運動障害 呼びかけや刺激への反応がおかしい、体にガクガクとひきつけがある、真っすぐ走れない・歩けないなど。 高体温 体に触ると熱いという感触です。従来「熱射病」といわれていたものがこれに相当します。 肝機能異常、腎機能障害、血液凝固障害 これらは、医療機関での採血により判明します。
	入院・集中治療の必要	

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（右表）。

これからの季節は気温や湿度が高いなどの環境条件と、体調が良くない、暑さに体がまだ慣れていないなどの個人の体調による影響とが重なることにより、熱中症の発生が高まります。屋外活動だけでなく、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。

日常生活においての熱中症患者数は高齢者（65歳以上）が圧倒的に多くなっています。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の

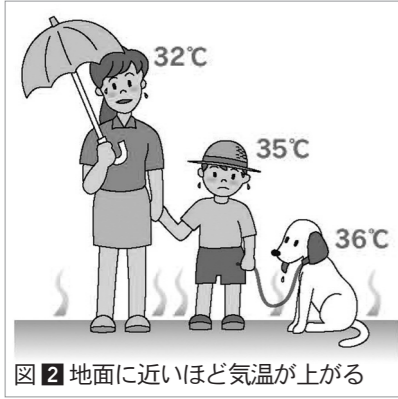
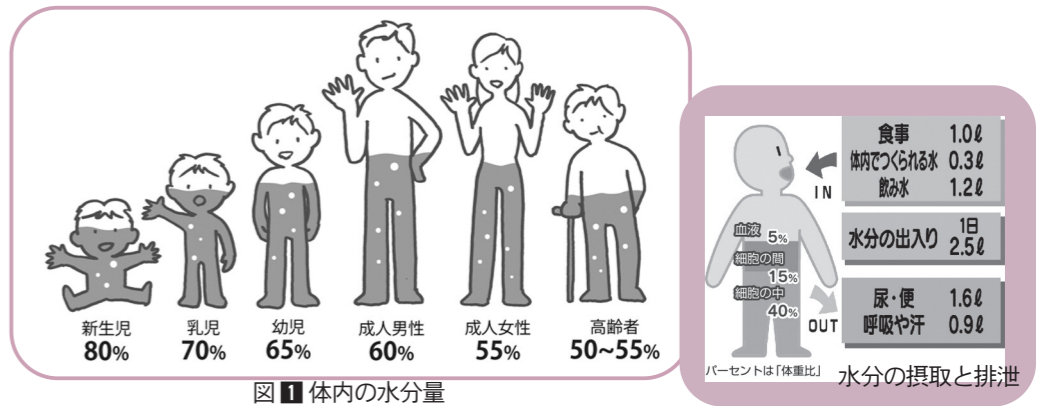


図2 地面に近いほど気温が上がる

(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・5歳の高さで測りますが、東京都心で気温が32・3度だった時、50センチの高さでは35度を超えていました。さらに地面近くの5センチでの計測気温

尿を必要とします。
また、加齢により、暑さやどのの渴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、のどが渴いたと感じる前の水分補給が大事です。

は、36度以上になっていました。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

(3) 熱中症は予防が大切

熱中症は命にかかわる病気ですが、予防法を知っていれば防ぐことができます。熱中症を防ぐために、日常生活のなかでは、次のようなことに気をつけましょう。

暑さを避ける

室内では：

- ▼ 扇風機やエアコンで温度を調節
- ▼ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ▼ 室温をこまめに確認
- ▼ 外出時には：
- ▼ 日傘や帽子の着用
- ▼ 日陰の利用、こまめな休憩
- ▼ 天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える

体の蓄熱を避けるために：

- ▼ 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ▼ 保冷剤や氷、冷たいタオルなどで、体を冷やす

こまめに水分補給

室内でも、外出時でも、のどの渴きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液（※）などを補給する



図3 こまめな水分と塩分補給を

こんな症状の時はためらわずに救急車の要請を!!

○ 自分で水が飲めなかつたり、脱力感や倦怠感が強く、動けない
○ 意識がない（おかし）、全身のけいれんなどの症状がある
こんな時はためらわずに救急車を呼んでください。

◆◆ 熱中症情報ホームページ ◆◆

▶ 厚生労働省

- ・ 熱中症関連情報（施策紹介、熱中症予防リーフレット、熱中症診療ガイドラインなど）
http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/
- ・ 「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 <http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000116133.html>

▶ 環境省

- ・ 熱中症予防情報（暑さ指数（WBGT）予報、熱中症環境保健マニュアル、熱中症予防リーフレットなど）
<http://www.wbgt.env.go.jp/>

▶ 気象庁

- ・ 熱中症から身を守るために <http://www.jma.go.jp/jma/kishou/kuwashu/kurashi/netsu.html>
- ・ 異常天候早期警戒情報 <http://www.jma.go.jp/jp/soukei/>

▶ 消防庁

- ・ 熱中症情報（熱中症による救急搬送の状況など） http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2.html