熱中症を予防して暑さに打ち勝つ！

熱中症とは？

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温の調整機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態のことです。屋外だけでなく、室内で何もしていないときでも発症する場合もあります。

◎熱中症はどのようにして起こるの？

熱中症を引き起こす条件は、「環境」「身体」「行動」の３つの要因によるものが考えられます。この３つの要因によって体温上昇と調整機能のバランスが崩れると、どんどん身体に熱がこもって熱中症を引き起こす可能性があります。

例）ランニングをしているとき

○平常時

体温が上がっても、汗や皮膚温度の上昇によって体温が調整されます。

○熱中症を引き起こす要因

【環境】
気温や湿度が高い、風が弱い、日差しが強い　など

【身体】
二日酔いや寝不足などの体調不良、脱水状態、低栄養状態　など

【行動】
激しい運動、屋外滞在時間が長い、水分補給できない状況　など

これらの要因により

汗や皮膚温度で体温調節ができず、熱が溜まっていきます。

◎熱中症はどんな症状？

軽症
めまい、失神、筋肉痛、筋肉の硬直、大量の発汗など

中等症
頭痛、気分が悪い、吐き気、嘔吐、力が入らないなど

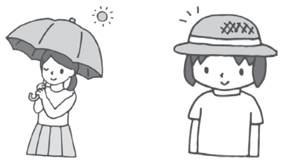
重症
意識がなくなる、けいれん、歩けない、高体温など

熱中症を予防するために

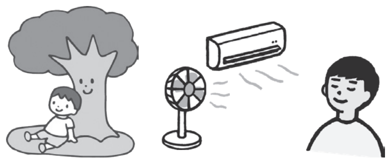
熱中症を防ぐためには、それぞれの場所に応じた対策をとることが重要です。以下の例を参考に適切な対策を実施しましょう。

また、高齢者や乳幼児などは体温調節が難しく重症化しやすいため、注意が必要です。

○外出時は日傘や帽子を着用する。



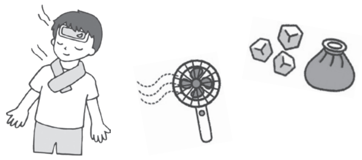
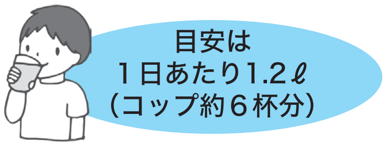
○日陰や涼しい場所・施設を利用してこまめな休憩をとる。



○通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する。

○昼夜問わず、扇風機やエアコンで部屋の温度や湿度を調節する。

○保冷剤や氷、冷たいタオルなどで身体を冷やす。



○室内・外出先問わず、のどが渇いていなくてもこまめに水分や塩分を補給する。