

熱中症は、気温などの環境条件だけではなく、体調なども影響して起こります。気温がそれほど高くなくても、湿度が高い日や風が弱い日、体が暑さに慣れていないときは注意が必要です。

■問い合わせ先 健康づくり課 ☎(36) 1187

熱中症は予防が大切です

こんな日は熱中症に注意

- ▽気温が高い
- ▽湿度が高い
- ▽風が弱い
- ▽急に暑くなった

急に暑くなった日や、活動の初日などは特に注意

人間の体は、暑い環境での運動や作業を始めてから3〜4日たないと、体温調整を上手にすることができません。このため、急に暑くなった日や、久しぶりに暑い環境で活動したときは、体温調整がうまくいかず、熱中症で倒れる人が多くなります。

●こんな人は特に注意

- ▽高齢者、乳幼児
- ▽暑さに慣れていない人
- ▽体調の悪い人
- ▽肥満の人
- ▽持病のある人（心肺や腎機能が低下している人）
- ▽自律神経や循環機能に影響を与える薬を飲んでいる人

●熱中症の予防法

- ▽涼しい服装（通気性の良いもの、吸湿・速乾性のあるもの）
- ▽こまめに休憩
- ▽水分をこまめにこころ
- ▽日傘、帽子
- ▽日陰を利用
- *汗をかいたときは塩分の補給も忘れずに

●熱中症かもしれない症状

- ▽めまい、失神
 - ▽筋肉痛、筋肉の硬直
 - ▽大量の発汗（汗が、ふいてもふいても出なくなる）
 - ▽頭痛、気分の不快、吐き気、嘔吐（おうと）、倦怠（けんたい）感、虚脱感
 - ▽意識障害、まひ、手足の運動障害
 - ▽高体温
- このような症状がみられたら：（下図参照）



保健師からの一言

体調の変化に気を付けて 元気に夏を過ごそう



豊福保健師

●熱中症とは

人の体は熱さを感じると、「皮膚の血管を広げて、皮膚に血液を多く流して熱を放出する」「汗をかいて、その汗が蒸発するときに熱を奪う働きで体温を下げる」という体温調整をします。このメカニズムは、自律神経の働きによります。

しかし、気温が高い状態が長く続くと、大量に汗をかいて、水分や塩分が失われ、汗が出なくなることがあります。また、湿度が高いと、汗が蒸発せずに熱がこもったままになることもあります。

このように、体温を調整する機能がうまくコントロールされなくなり、体温がぐんぐん上昇してしまう症状が熱中症です。

●自分でできる予防と処置

熱中症の発症場所別の統計では、高齢者と乳幼児は家庭内で、成年は職場で、若者や子どもはスポーツなどの運動をしているときに起こることが多いようです。熱中症は、適切な予防方法を知っていれば防ぐことができます。また、熱中症になった場合も、適切な応急処置をすれば軽傷で済みます。

一人一人が、熱中症予防の正しい知識を持って、自分の体調の変化に気をつけ、また、周囲の人にも気を配り、予防を呼び掛け合って、熱中症を防ぎましょう。

気象情報などを活用し、当日の最高気温や週間予報で気温が高くなる日をチェックして、外出や運動、作業を実施する場合の対策を考えておくのも一つの方法です。

●こまめに水分補給を

水分補給の目安は、通常の生活では1日当たり1.2ℓ（食事などに含まれる水分を除いた飲料として）です。麦茶や水をこまめにとることで十分です。ただ、多量の汗をかいたときは、体の中の塩分など、ミネラルのバランスが崩れてしまうため、スポーツ飲料やイオン飲料などが適切です。なお、アルコールは、尿と一緒に水分を体の外に出してしまうので、水分補給にはなりません。注意しましょう。

★環境省熱中症情報に関するホームページ

http://www.env.go.jp/chemi/heat_stroke/

- 熱中症環境保健マニュアル http://www.env.go.jp/chemi/heat_stroke/manual.html
- 熱中症予防情報サイト <http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/>
- 熱中症患者速報 <http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/spot/>
- 《携帯サイト版》熱中症予防情報サイト <http://www.wbgt.env.go.jp/kt/>
- 《携帯サイト版》熱中症予防カード <http://www.env.go.jp/k/chemi/heatstroke/>

