



5月に入り日中は暑いと感じる日が増えてきました。少し前までは春だと思っていたのに、もうそろそろ熱中症に注意していかなければなりません。
熱中症は予防できます。熱中症を知って、熱中症にかからない過ごし方をしていきましょう。

熱中症とは？

高温多湿な環境に長時間いることで、

体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。

熱中症を予防するには？

熱中症を予防するには、次のことに気をつけましょう。

○ 暑さを避ける

外出時：なるべく日陰を歩く、帽子や日傘を使うなど

室内：ブラインドやすだれで直射日光を遮る、扇風機やエアコンで室温・湿度を調整するなど



○ 服装を工夫

理想は、外からの熱の吸収を抑え、体内の熱をスムーズに逃がす服装。

素材は、吸収性や通気性の高い綿や麻などがいいでしょう。

また、熱がこもらないよう、襟ぐりや袖口があいたデザインもおすすめです。



○ こまめな水分補給

暑い日には知らず知らずのうちに汗をかき、体内の水分が失われているもの。のどが渇く前からこまめに水分を補給しましょう。

ミネラルを補給するには、麦茶などのほうがいいでしょう。



○ 暑さに備えた体作り

汗をかく習慣を身につけることは、大事な予防法の一つです。

ウォーキングやランニングなどの運動で、日頃から暑さに身体を慣らしておきましょう。

熱中症の3つの段階と対処法

軽症

症状(サイン)

めまい・たちくらみ
大量の発汗
こむら返り(筋肉の痛み、硬直)
手足のしびれ



中程度

症状(サイン)

頭痛
吐気・嘔吐
体がだるい(倦怠感)
体に力が入らない
集中力・判断力の低下



重症

症状(サイン)

返事がおかしい
意識がない
けいれん
体が熱い
普段通りに歩けない



対処

- 冷やした水分・塩分の補給
- 涼しい場所への移動
(室内の場合はエアコン等で室温を下げる)
- 安静



対処

- 涼しい場所への移動
- 十分な水分・塩分の補給
- 衣服をゆるめ体を冷やす
- 安静
- 自分で水分を摂取できない場合は医療機関を受診



対処 **119**

ただちに救急車を呼ぶ

救急車を待つ間

- 涼しい場所へ移動
- 衣服をゆるめ体を冷やす
- 安静
- 無理に水を飲ませない

