

熱中症を予防しよう！

今年も熱中症に気をつけたい季節になりました。

私たちの体は、汗をかくことや体の表面から空気中に熱を逃がすことで体温を調節しています。熱中症とは高温多湿な環境に体が適応できないことで、筋肉や脳、臓器などの機能が低下してしまうことです。

体が暑さに慣れることを「暑熱順化」と言います。体を暑さに慣れさせることが重要で、気温が上がり熱

中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で汗をかくことが大切です。日常生活の中で、運動（ウォーキングやサイクリング）や入浴をすることで、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。

暑熱順化には個人差もありますが、数日から2週間程度かかります。暑くなる前から余裕をもって暑熱順化のための活動を始めて暑さに備えましょう。

熱中症になりやすい人って？

熱中症は体調や健康状態が影響するため、体調が悪い時など、体温調節機能が弱っている時は、いつもより熱中症の危険性が高まります。

高齢者は特に熱中症への注意が必要です！

高齢者は体内の水分量が少ないうえ、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿が必要です。また、暑さやのどの渇きに対する感覚や、暑さに対する体の調節機能が低下するため、熱中症になりやすいのです。

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しているため、

積極的にエアコンを使用すること、のどが渇いていなくてもこまめに水分・塩分を補給することが大切です。

★1日あたり1.2L（コップ約6杯を目安に）



■ 1時間ごとにコップ1杯

■ 入浴前後や起床後もまず水分・塩分補給

※水分や塩分の摂取量はかかりつけ医の指示に従いましょう。

☑ Check（チェック）してみましょう

① シーズンを通して、暑さに負けない体づくりを続けましょう

- ☐ 水分をこまめにとる
- ☐ 塩分をほどよくとる
- ☐ 睡眠環境を快適に保つ（通気性吸水性の良い寝具、エアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整えましょう）
- ☐ 丈夫な体をつくる（バランスの良い食事、十分な睡眠をとり、体調管理をしましょう）

② 日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしましょう

- ☐ 室内を涼しくする（扇風機やエアコンで室温を適度に

下げましょう）

- ☐ 気温と室温をいつも気にする
- ☐ 衣服を工夫する
- ☐ 日差しを避ける
- ☐ 冷却グッズを身に付ける
- ☐ 暑い時は無理をしない

③ 特に注意が必要なシーンや場所で、暑さから身を守るアクションを！

- ☐ 飲み物を持ち歩く
- ☐ 休憩をこまめにとる
- ☐ 熱中症指数を気にする
- ☐ 涼しい場所・施設を利用する



熱中症が疑われる人を見かけたら → 応急処置

【熱中症】が疑われる症状例

- 1 めまいや顔のほてり
- 2 筋肉痛や筋肉のけいれん
- 3 体のだるさや吐き気
- 4 汗のかき方がおかしい
- 5 体温が高い、皮膚の異常
- 6 呼びかけに反応しない、まっすぐに歩けない
- 7 水分補給ができない

熱中症かなと思った時は…

① 涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しの良い日陰など、涼しい場所へ避難させる



② 体を冷やす

衣服をゆるめ、体を冷やす（特に、首の周り、脇の下、足の付け根など）

③ 塩分や水分、経口補水液などを補給する

※経口補水液を一時に大量に飲むとナトリウムの過剰摂取になる可能性があるため、医師に水分摂取について指示されている場合は指示に従ってください。

※自力で水が飲めない、意識がない場合はすぐに救急車を呼びましょう!!

