



医療法人社団如水会 今村病院健康管理センター

健康新聞 令和元年 6月号 熱中症



熱中症は必ず防げる！！

熱中症ゼロへ！！ 熱中症を正しく知って楽しく暑い季節を乗り切りましょう！

去年の夏は記録的な高温となり、国内の統計開始以来最高となる41.1℃を記録した地域もあり、各地で40℃を超える気温が観測されました。この暑さにより、2018年5～9月に熱中症で救急搬送された方は、統計開始以来最多の**95,137**人となりました。



熱中症とは？～メカニズムについて

気温が高いことなどで、身体の中の水分や塩分（ナトリウム）のバランスが崩れたり、身体の調整機能が正常に働かなくなることによって引き起こされます。人の身体は、常に熱を作り出す一方、汗をかいたり、皮膚から熱を逃がすこと、体温の上昇を抑えています。このような体温の調節機能がうまく働かず、体内に熱がこもり、体温が異常に上昇することで熱中症は起こります。



いつ、どこでなる？

5月から9月にかけて多く、14～16時が発生のピークです。気温が高いときにだけ気をつければ良いというわけではありません。低い気温の日でも、条件次第で危険度はグッと上昇します。熱中症は炎天下の屋外にさえいなければ防げる、というイメージを持ちがちですが、屋内でも十分な注意が必要です。例えば気温が25℃以下でも湿度が80%以上ある時は、起こることがありますので注意しましょう。

どのような人がなりやすい？

- ・脱水症状にある人（飲酒、朝食抜き）
- ・高齢者、乳幼児 ・肥満の人
- ・体調の悪い人（風邪、寝不足、下痢、二日酔いなど）
- ・通過性、透過性の悪い服装などを着ている人
- ・普段から運動をしていない人 ・暑さに慣れていない人
- ・持病のある人（高血圧、糖尿病、心臓病、腎不全、精神疾患など）

※持病や投薬中の方は、かかりつけ医にご相談ください



こんな症状が出たら即作業中止！

【重症度の目安】

- I度**：立ちくらみ、大量の汗、筋肉のこむら返り
- II度**：頭痛、吐き気、倦怠感、疲れやすい
- III度**：意識障害、けいれん、まっすぐに歩けない、高体温

イオン水は糖分を多く含むものがありますので持病のある方は主治医へご相談ください

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認対策しましょう。最初の措置が肝心です。

チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？

（めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温）

はい ↓

チェック2 呼びかけに応えますか？

いいえ → 救急車を呼ぶ

はい ↓

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

チェック3 水分を自力で摂取できますか？

いいえ → 救急車を呼ぶ

はい ↓

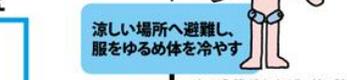
水分・塩分を補給する

チェック4 症状がよくなりましたか？

いいえ → 救急車を呼ぶ

はい ↓

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう



本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう

熱中症を疑ったときには何をすべきか

暑い環境下での体調不良は、熱中症を疑おう！

環境省熱中症予防情報サイト

出典：環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」p.24

労働者の熱中症予防

- **WBGT 値（暑さ指数）の確認と活用**：遮へい物や屋根、扇風機、冷房、スポットクーラーなどの設置、打ち水
- **休憩場所と時間の確保**：喉が乾いていなくてもこまめに水分・塩分補給、涼しい場所で休憩
- **作業体制への配慮**：高温多湿での一人作業は避ける、連続作業の短縮、計画的に暑さに慣れさせる
- **労働者への配慮**：健康状態の確認、健診の実施、対策グッズの活用、作業服の検討
- **緊急時の体制づくり**：緊急連絡網の作成と周知、教育、応急処置の周知



アイススラリー



最後に、○×クイズです！理解できた人なら全問正解できる…？！

1. 水分をしっかりとると汗がたくさん出て熱中症になりやすい？
2. 熱中症は命に関わるほどのことはない？
3. 水分をとるときは、お茶やコーヒーでも良い？

1. 汗をかき体温を下げています。汗が出なくなると要注意です。2. 後遺症が残ったり、最悪死にいたることもあります。3. お茶やコーヒーは利尿作用があり、脱水を助長させます。ということで、正解は全問×です。