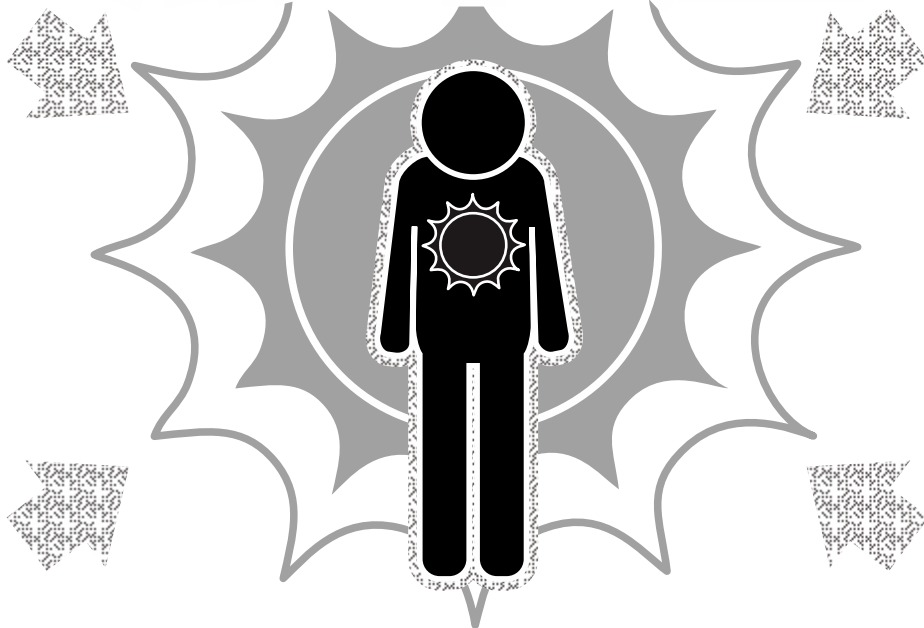


熱中症



宣言

明るい
笑顔

すぐ
返事

伝える
元気

かちどき薬品
げんき君 ホームページ

健康に関する情報がいっぱい

<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ



かちどき薬局のブログ

ameblo.jp/kachidoki-blog



Seedlin 2018 6月号

Copyright © 2018 かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>
健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp>

熱中症は命に関わる こともあります

し
し
し
し
し
し
し

熱中症とは

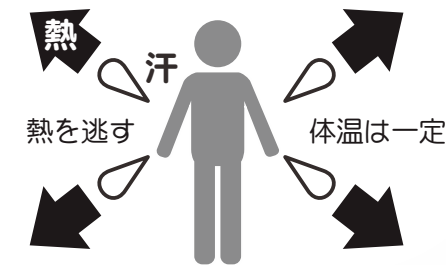
高温多湿な環境によって、体内の水分と塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体温調節ができなくなるなど、体が暑さに適応できずに生じるさまざまな症状を言います。条件次第で誰でも熱中症になる恐れがあり、重症の場合では命を落とすこともあります。

梅雨の晴れ間や梅雨明けで急に暑くなる7月頃は体が暑さに慣れていないため、例年熱中症による救急搬送者数や死亡者数が急増しています。



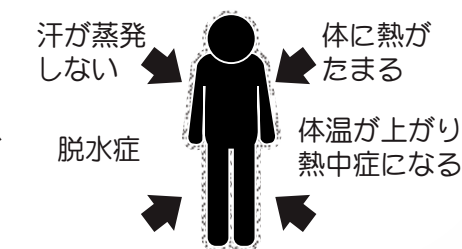
正常 体温を一定に保つ

人の体は、体温の急激な上昇を防ぐために、汗をかいて蒸発させたり、血管を広げて体内の熱を皮膚から外へ逃しています。



異常 体温調節できない

気温と湿度が高い時は汗が蒸発しにくく、体内の熱を外に逃す働きが追いつかなくなります。すると体温の調節機能がうまく働かず、水分や塩分のバランスが崩れ、熱中症になってしまいます。



こんな症状があったら 熱中症が疑われます

適切な対処をしないと、発症から時間が経つにつれて進行し、重症化することがあります。



【重症度】



めまい 失神
立ちくらみ
筋肉の硬直や痛み
足がつる
大量の発汗

☞ 脳への血流が一時的に減り、めまいや立ちくらみが起こります

“熱失神”とも言います

☞ 発汗でナトリウムなどのミネラルが欠乏すると、筋肉の硬直、こむらねり（足がつる）の症状が起こります

“熱けいれん”とも言います

頭痛
気分がすぐれない
吐き気 嘔吐
倦怠感
体がぐったりする
力が入らない 虚脱感

☞ 体に力が入らず頭痛がしたり、軽い意識障害でいつもと様子が違うことがあります（頭痛薬を服用しても治らず、悪化する場合があります）

“熱疲労” “熱疲弊”とも言います

意識障害
けいれん ひきつけ
手足の運動障害
呼びかけや刺激への反応がおかしい
まっすぐ走れない 歩けない
体温が高い

☞ 体の動きや反応が平常時と明らかに違います

☞ 体に触ると熱く感じます

“熱射病” “重度の日射病”とも言います

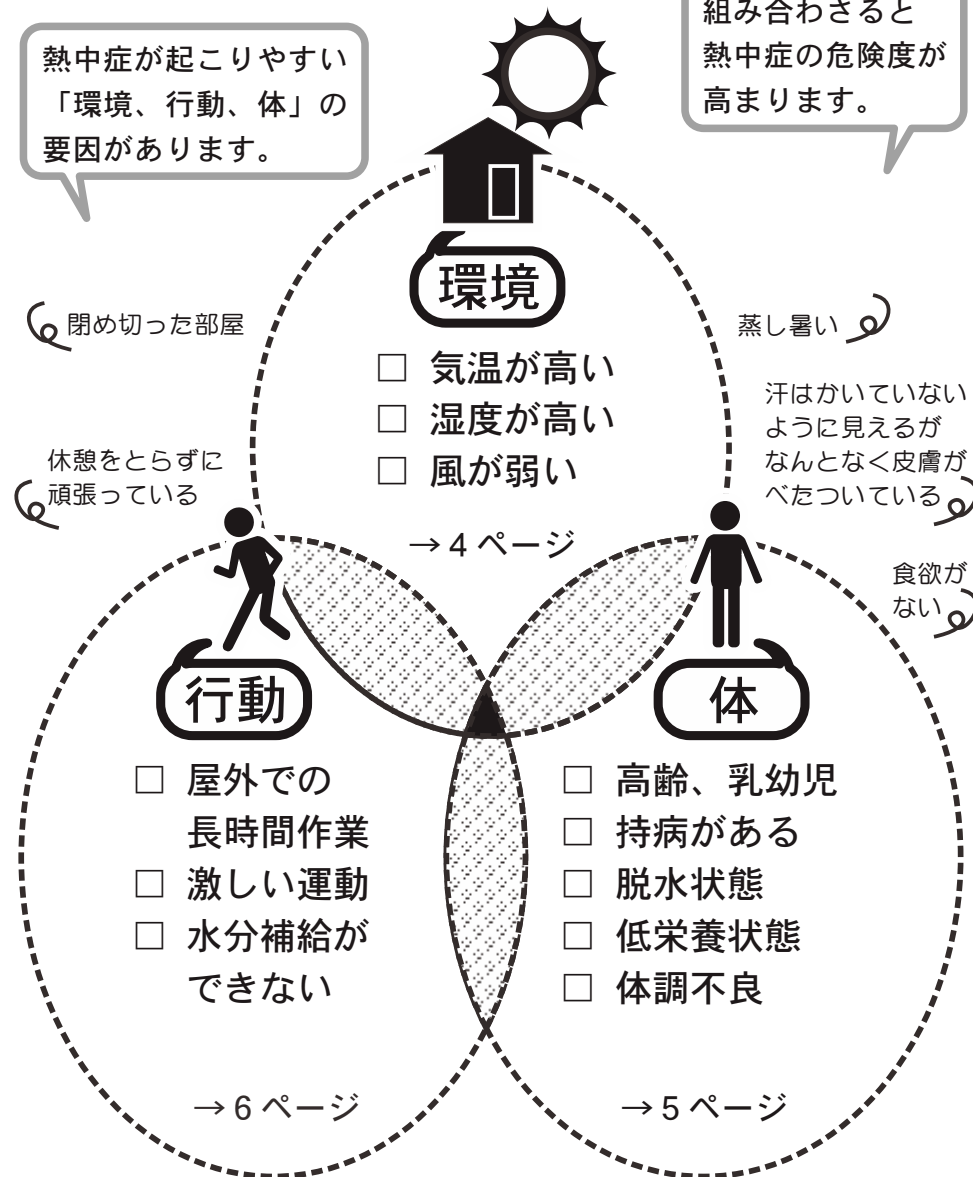


熱中症になりやすい 条件とは

あてはまるなら
油断は禁物です

熱中症が起こりやすい
「環境、行動、体」の
要因があります。

このような要因が
組み合わさると
熱中症の危険度が
高まります。



暑さや環境に対する抵抗力は個人差があり、一般的な要因にあてはまらない場合もあります。

熱中症を防ぐために。

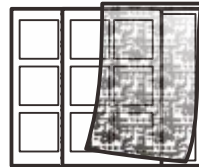


気温の高い屋外だけでなく、屋内に居る時も、就寝中でも発症します

屋内では

部屋の温度をこまめにチェック

エアコンを上手に使う
設定温度28度以下
湿度60%以下



風通しをよくする

- ◎遮光カーテン
- ◎すだれ

湿度を上げない!

屋外では

直射日光をさえぎる!



熱がこもらない服
吸湿、速乾
通気性のよい素材と形
熱を吸収しにくい白系統の色

帽子をかぶる

日傘をさす



日陰に入る



子どもは身長が低く、地表からの熱を受けやすいため注意が必要です

熱中症情報を活用しよう



その日の気象条件などから熱中症危険度を予測し、Webやテレビで情報が提供されています。毎日チェックして、熱中症対策に役立てましょう。

環境省 熱中症予防情報サイト
<http://www.wbgt.env.go.jp/>



暑い季節はクールシェアしよう

「熱中症ゼロへ」
公式クールスポット



気温が高い日は、涼しく快適に過ごすことができる『クールシェアスポット』で暑さをしのぎましょう。指定されている施設やお店、木陰のベンチなど、誰でも気軽に利用できる身近な場所を探してみましょう。

熱中症を防ぐために。



人によって異なりますが、それぞれにあてはまる対策を心掛けましょう

栄養、休養、睡眠を十分にとり
体調を整える



熱中症にはその日の体調が影響します。朝食を摂らない、栄養不足、二日酔い、睡眠不足や体調不良の時は、熱中症のリスクが高くなります。

下痢や嘔吐の時は
脱水状態に注意する



下痢、嘔吐、発熱、激しい運動により汗をかいた時は、脱水状態になることがあります。失われた水分+塩分は必ず補給しましょう。

高齢の方、乳幼児、持病のある方は特に気を付ける



高齢の方は暑さや喉の渇きを感じにくいいため、意識して水分補給をする必要があります。風邪などで熱がある方、心肺機能や腎機能が低下している方、肥満の方も注意が必要です。

暑さに備えた
体づくりをする



日頃から適度な運動などで汗をかく習慣があると、夏の暑さに強くなり、熱中症を起こしにくくなります。(暑熱順化)

暑熱順化で乗り切ろう

『暑熱順化』とは、夏本番になる前から日常的に汗をかいて暑さに慣れ、真夏の暑さに耐えられる体になること。常に冷房や空調の整った環境で汗をかかずに過ごす方は、すすんで暑熱順化を行い、熱中症を予防するのがコツです。

暑熱順化 手軽にできる方法

- ① 半身浴やサウナで汗をかく
- ② ウォーキングで汗をかく
- ③ サイクリングで汗をかく

体調に不安のある方は無理をしないようにしましょう。

順化すると体がこう変わる

- ◎皮膚の血流量が増える
- ◎汗腺の働きがよくなり、ナトリウムの過剰な排出を防ぎ、体液のバランスが崩れにくい
- ◎体温が上がりにくくなる
- ◎水分補給すると体液量が回復しやすい

熱中症を防ぐために。



行動

気温の高い日に適応するための行動のポイントです

長時間の作業や激しい運動は避ける

必ず休憩をとるなど、自分の体調の変化に気を付けるのはもちろん、周囲の人にも気を配り、無理のないように声を掛け合うことも大切です。

こまめに水分を摂る

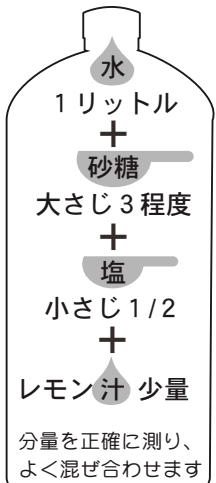


熱中症の予防には水分補給が欠かせません。気付かないうちに水分不足になっている時もあります。少しずつこまめに摂りましょう。

水分+塩分を補給しよう

大量に汗をかいた時には、失われた水分と塩分を同時に補給することが大切です。体液に近い成分を補える経口補水液が適していますが、他にスポーツドリンク、味噌汁なども熱中症対策になります。

家庭で作れる経口補水液



市販の経口補水液が手に入らない時の代用です。
※作ったその日に飲み切りましょう。

熱中症を予防する

栄養を摂ろう

カリウム、ビタミンB1、クエン酸

- 梅干し** 塩分、クエン酸、カリウムなど、熱中症を予防する栄養素がたくさん含まれています。食べ過ぎないように、1日1~2粒が適量です。
- レモン** クエン酸、ビタミンCの抗酸化作用で、夏バテの予防にも効果的です。
- スイカ** 90%以上が水分で、カリウム、マグネシウム、糖質も含まれ、水分補給と熱中症対策に適した果物です。
- 豚肉** 糖質をエネルギーに変えるビタミンB1が豊富で、熱中症予防+疲労回復や夏バテ予防に効果的です。
- 牛乳** 牛乳の『アルブミン』というタンパク質は血液を増やす働きがあります。血液が増えると発汗がスムーズになり、熱の放散と体温調節が正常に機能しやすくなります。運動後にコップ1杯程度を飲むのがおすすめです。

熱中症の応急処置

状況を確認して落ち着いて対処しましょう

