



No.10

# まだまだ続く残暑！ 熱中症のおさらい

## 健保保健師のちょこっと豆知識

### 熱中症とは？

ふつう、暑い時や運動して体温が上昇した時からは体内の熱を外に逃し、体温が上がり過ぎないように調整します。  
調節の方法は2つ！

- ①発汗
- ②皮膚に流れる血液量を増やす

高温多湿な環境にずっといたり、激しい運動などにより熱を逃がすために体が頑張りすぎて、熱を逃がすシステム（①と②）が崩れると、熱中症になります。

### 熱中症の症状

熱を逃がすシステムが崩れると、、、

- ①発汗により体から水分や塩分が失われるなどの脱水
- ②皮膚に血流が流れ、大切な臓器（脳など）への血流低下

が occurs。それにともない以下の症状が現れやすくなります。

重症度	症状
I度 (軽症)	めまい、立ちくらみ、手足の痺れ、大量の発汗、筋肉の痛み（こむらがり）など
II度 (中等度)	頭痛、嘔吐、ダルさ、集中力や判断力の低下など
III度 (重度)	意識障害（呼びかけへの返事がおかしい、反応しないなど）、体のけいれん、体が異常に熱いなど

これらの症状はよく見られる症状であって、必ず起こるものではありません。

**暑熱環境にいる、あるいは、いた場合の体調不良はすべて熱中症の可能性がります！**

コロナに感染した時と症状（高温、ダルさ、頭痛、吐き気）が似ていると言われていますが、悪化するスピードは熱中症が圧倒的に早いケースが多いため、暑熱環境に置かれているときに生じた体調不良は熱中症を考え、すぐに対応をしましょう。





## 【マスク】

・体調に応じて、屋外で人と2m以上（十分な距離）離れているときはマスクを外しましょう。

《マスク着用時は》

- ・激しい運動は避けましょう。
- ・のどが渇いていなくてもこまめに水分を補給しましょう。（1日1.2リットルが目安）

Q：マスクを着用すると熱中症になりやすい？

A：1時間くらいの軽い運動ではマスクの着用により体温への影響は少ないと言われており、熱中症の危険因子になることは今のところないようです。しかし、呼吸のしずらさに影響はあるため、外せる時は外しましょう。



## 【換気】



- ・換気を適切に行い、室温が上がり過ぎないようにエアコンで調節しましょう。  
通常のエアコンは喚起機能はないため、ドアや窓を開けた喚起が必要です。

※環境省が推進している「COOLBIZ」は、室温を28℃としても快適に過ごせる取り組みを提案しているものであり、エアコンを28℃に設定することを推奨するものではありません。「エアコンの設定温度」＝「室内温度」とはならないことに注意しましょう。

## 【体調管理】

- ・朝ごはんを食べるだけでも、食事に含まれる水分が摂取できます。欠食するとエネルギーも枯渇してしまうため、朝食は意識的に食べるようにしましょう。
- ・コロナ禍で運動不足になっている方も多いようですが、暑さに備え、体力づくりをしましょう。

## 知っておきたい応急処置の方法

### 【Ⅰ度（軽度）の症状や体調不良があった場合】

- ・涼しい場所に移動し、衣服を緩める
  - ・**体を冷やす** 重要  
(氷嚢や冷たいペットボトル等で首、脇の下、太ももの付け根を中心的に冷やします)
  - ・塩分が入ったスポーツドリンクや経口補水液を飲む  
(水1ℓに1～2gの食塩を入れた食塩水でもOK)
- ※改善が見られなければ医療機関受診

### 【Ⅱ度（中等度）の症状があった場合】

**医療機関受診または、救急搬送**

### 【Ⅲ度（重度）の症状があった場合】

**救急搬送** 迷わず救急車を呼びましょう！

