

熱中症対策

連絡会通信
第11号
付録

2014年7月8日発行
陸前高田市
仮設住宅連絡会

7月に入り、暑い日が続きますね。この時期になると、「熱中症に注意！」という言葉をよく耳にします。“注意！”と言われても、何をどう気をつけたらいいの？という方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

環境省の『熱中症環境保健マニュアル』を参考に作成しました。ご活用下さい。



どんな時に？

●暑い時

気温 30℃以上の真夏日
夜間最低気温 25℃の熱帯夜

●湿度が高い時

気温が低くても湿度が高ければ
汗が上手く蒸発出来ない

●風が弱い時

風が弱いと、汗が蒸発しにくくなり
体温が下がりにくなる

どんな場所で？

●日差しが強い場所

日中、日差しが照りつける
ところ

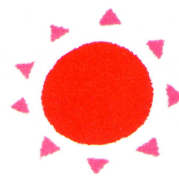
●室内

部屋の気温や室温が高く、通
気性(風通し)が悪いところ

過度のエアコンの使用制限は危険！

年齢別に見ると、中高校生では運動中、成年層では作業中、高齢者では住宅で多く発生しています。

熱中症って何だろう？



どんな症状？

段階的にいくつかの症状が見られます。

【重症度分類Ⅰ度（軽度）】

- めまい・失神（熱失神）
 - 筋肉痛・筋肉の硬直（熱けいれん）
 - 大量の発汗
- 水分補給や日陰で休む等、応急処置。

【重症度分類Ⅱ度（中等度）】

- 頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感
 - からだがぐったりする・力が入らない等（熱疲労・熱痙攣）
- 水分補給やからだを冷やし、応急処置。

【重症度分類Ⅲ度（重度）】

- 意識障害・けいれん・手足の運動障害
 - 高体温（熱射病・日射病）
- 直ちに病院へ搬送、または救急車を要請。

※油断大敵!! 軽度・中等度だと思っても、回復が見られない場合は、病院へ!

つまり、熱中症とは・・・
気温や湿度が高い状況の中、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体内の調整機能が壊れるなどして、起こる障害の総称です。

死に至る可能性もありますが、予防法を知っていれば防ぐことが出来ます。

- 乳幼児・高齢者
 - 肥満傾向の人
 - 野外で作業をする人
 - 以前に熱中症になったことがある人
 - 体調が悪い人・持病がある人
 - 体力の低い人・持久力が低い人
 - 暑さに慣れていない人
 - 中学・高校の運動部（特に一年生！）
- “運動に慣れていない自分の身体”の状態に気づきにくく、無理をしてしまいます

こんな人は
要注意!!



予防ポイント★



梅雨の季節は湿度が高く、からだの熱が放出されにくいいため、熱中症になることがあります。また、急に晴れたりして暑くなることもあるため要注意です。

熱中症は命に関わる病気ですが、適正な予防をすれば防ぐことができます。一人ひとりが、熱中症予防の正しい知識をもち、自分の体調の変化に気をつけるとともに、周囲の人と相互に声をかけ合ってみんなで予防していきましょう！

それでは、内閣府がインターネットで発信している『政府広報オンライン』をもとに、熱中症予防について勉強してみましよう！

①暑さを避けよう！

屋外では、日陰を選んで歩いたり、日傘をさしたり帽子をかぶったりしましょう。また、屋内では、扇風機やエアコンを適切(設定温度28度以下、湿度60%以下)に使ったり、すだれやカーテンで直射日光を防いだりして、暑さを避けましょう。



汗を吸ってくれる吸水性に優れた素材の服や下着を着ましょう。また、えり元はなるべく暖めて、熱気や汗が出ていきやすいように通気しましょう。

太陽光の下では、熱を吸収して熱くなる黒色系の衣類は避けましょう。

②服装に工夫を！



③こまめに水分補給を！



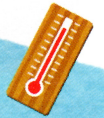
暑い日には、知らず知らずのうちに汗をかいているので、こまめに水分を補給することが大切です。たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクや塩あめ等で水分と共に塩分も補給しましょう。

なお、アルコールは尿の量を増やし体内の水分を排出してしまうため、ビール等での水分補給はできません。

梅雨の合間に突然気温が上がった日など、体がまだ暑さに慣れていないときは熱中症が起こりやすくなります。

暑さには、徐々に慣れるように工夫しましょう。

④急に暑くなった日に注意！



⑤暑さに備えた体力作り！

日頃から、ウォーキングなどで汗をかく習慣を身につけておくと、夏の暑さにも対抗しやすくなり、熱中症にもなりにくくなります。



熱中症の発生には、その日の体調が影響します。前の晩に深酒をしたり、朝食を抜いたりした状態で、暑い環境に行くのは避けましょう。

風邪などで発熱している人や下痢などで脱水症状の人、心肺機能や肝機能が低下している人などは、特に熱中症を起こしやすいので、暑い場所での運動や作業には注意が必要です。

⑥個人の条件！



⑦集団活動の場ではお互いに配慮を！

集団で活動する場合には、お互いの配慮や注意も必要です。暑い場所での作業や運動は、こまめに休憩したり、一人あたりの作業時間を短くしたりしましょう。

活動後には、涼しい環境で安静にするなど、体温を効果的に下げるように工夫しましょう。

