

熱中症には要注意！

熱中症は、戸外やスポーツ中にだけ起こるわけではありません。室内で安静にしている場合でも、温度、湿度が高い場合があり、特に幼い子どもや高齢者は脱水症状に陥りやすいなど、熱中症の発症に気を配らなければなりません。

熱中症の予防策と発症時の対応をご紹介しますので、ご参考にされて下さい。

※『熱中症環境保健マニュアル』を参考に作成しています。

■ 熱中症とは

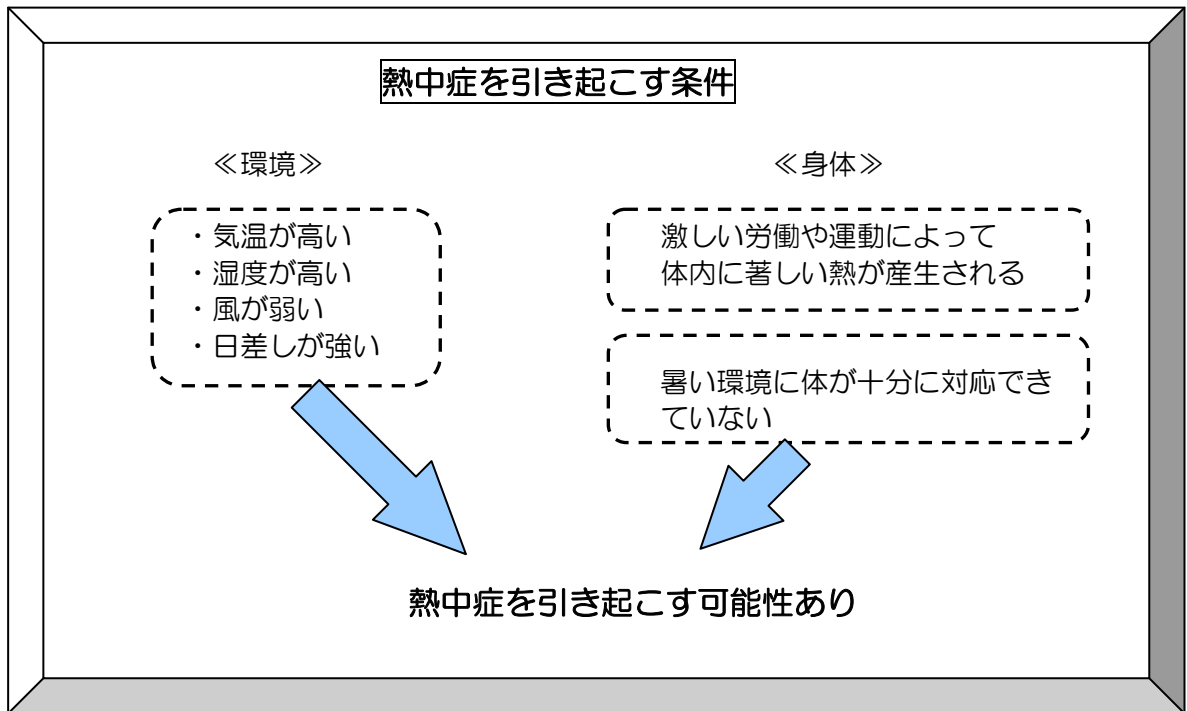
『熱中症』は、高温の環境の下で、身体の中の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして起こります。

熱中症は、症状により、熱中症 1 度（軽症）、熱中症 2 度（中程度）、熱中症 3 度（重症）の 3 つに分類されます。

分類	症状	重症度	対応
1 度 (軽症)	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> めまい・失神 「立ちくらみ」という状態で、脳への血流が瞬間的に不十分になったことを示します。<input type="checkbox"/> 筋肉痛・筋肉の硬直 筋肉の硬直とは「こむら返り」のことで、その部分の痛みを伴います。これは、汗をかくことに伴う塩分（ナトリウムなど）の欠乏などにより生じます。“熱けいれん”と呼ぶこともあります。<input type="checkbox"/> 大量の発汗		現場の応急措置で対応可能
2 度 (中程度)	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感 身体がぐったりする。力が入らないなどがあり、従来から“熱疲労”“熱疲弊”と言われていた状態です。		病院への搬送が必要
3 度 (重症)	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 意識障害・けいれん・手足の運動障害 応答が異常である。呼びかけに反応がない、身体がガクガクとひきつける。真直ぐ走れない・歩けないなど。<input type="checkbox"/> 高い体温 身体に触ると熱いという感触があります。“熱射病”や“重度の日射病”と言われていたものがこれに相当します。 <p>※ 身体の深いところの体温が 40 度を超えると全身のひきつけ、血液が固まらないなどの症状が現れます。</p>		入院して集中治療が必要

■ 熱中症が発生しやすい条件は？

熱中症は気温などの環境条件だけではなく、人間の体調や暑さに対する慣れ等が影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、室温が高い・風が弱い日や、身体が暑さに慣れていないときは注意が必要です。



【このような方は特に注意！】

- ・ 脱水状態にある人
- ・ 高齢者
- ・ 肥満の人
- ・ 過度の衣服を着ている人
- ・ 普段から運動をしていない人
- ・ 暑さに慣れていない人
- ・ 病気の人、体調の悪い人

【ワンポイント memo】

- 高齢者の体温調節機能が低くなる理由

- ・ 「暑い」と感じにくくなる
- ・ 発汗・皮膚の血流量の増加が遅れる
- ・ 発汗量・皮膚の血液量が低下する
- ・ のどの乾きを感じにくくなる

- こどもの熱中症にも要注意

- ・ 子どもは体温調節機能がまだ十分に発達しておらず、高齢者と同様に熱中症になるリスクが高く、十分な注意が必要です。
- ・ 気温が高い日に散歩などをする場合、地面に近いほど気温が高くなるため、身長が低い幼児は大人よりも危険な状態になります。
- ・ 子どもを見て、顔が赤く、汗っかきに見える場合には、涼しい環境で十分な休息を与えましょう。
- ・ 服装を工夫したり、水分をこまめに飲ませることも必要です。

■ 熱中症は予防できます！

1. 暑さを避けましょう

- ・ 室内でも通気を良くするなどして、暑い場所に長時間いることは避けるようにしましょう。
- ・ 外出時は帽子や日傘などを活用してできるだけ直射日光を避けましょう。

2. 服装を工夫しましょう

- ・ 服装は、吸水性や通気性に優れた素材を選ぶなど工夫しましょう。

3. こまめに水分を補給しましょう

- ・ スポーツドリンクなど、水分をこまめにとるようにしましょう。

4. 急に暑くなる日に注意しましょう

- ・ 室内の温度をこまめにはかりましょう。（高齢者は温度の感覚が鈍くなり、暑さを自覚しにくく、室内でも熱中症になることがあります。）
- ・ エアコンを切った車の中などは、とても高温になりますので、たとえわずかな時間でも子どもだけを車内に取り残さないようにしましょう。大変危険です。
熱中症による子どもの死亡事故を防ぎましょう。
- ・ 急に暑くなった日に屋外で過ごした人や、久しぶりに暑い環境で活動した人は熱中症になりやすいので、暑さには徐々に慣れることが大切です。

5. 暑さに備えた身体づくりをしましょう

- ・ 日頃からウォーキングなどで、汗をかく習慣を身につけると熱中症にかかりにくくなります。

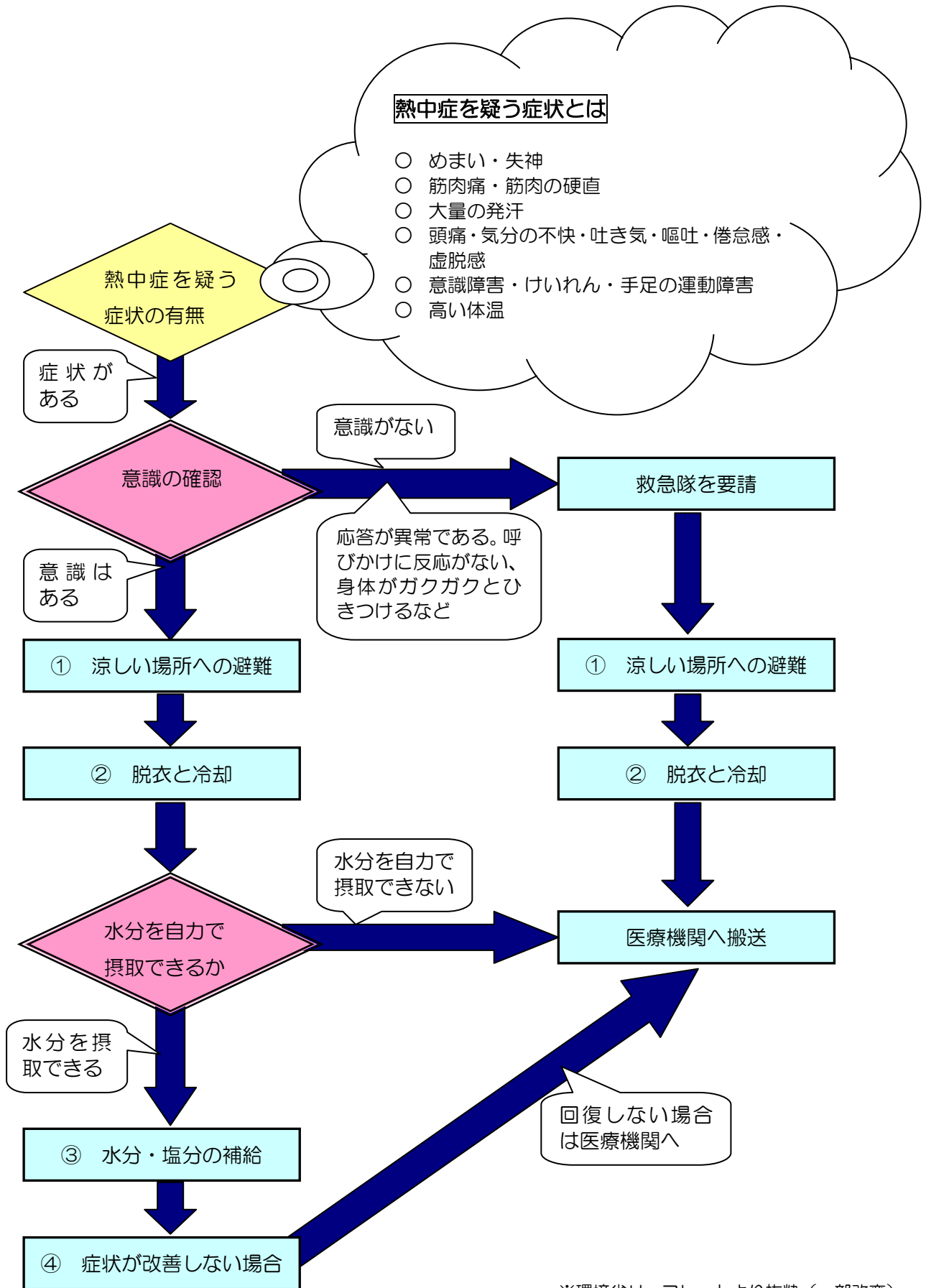
6. 個人の条件を考慮しましょう

- ・ 体調が悪い時は、無理をしないようにしましょう。
- ・ 特に幼い子どもや高齢者の方は脱水状態になりやすく、暑さに対する抵抗力が弱いので気をつけましょう。

7. 集団生活の場ではお互いに配慮しましょう

- ・ 熱中症の予防には、個人の努力とともに、周囲の方の配慮や注意も必要です。
- ・ 責任者は、スケジュールの工夫や、暑さや活動内容などに応じてこまめに休憩を入れるなどの配慮、水分と塩分（ナトリウム）の補給も大切です。

■ 熱中症かな?と思ったら



※環境省リーフレットより抜粋（一部改変）

■ リンク先

□ 環境省熱中症情報

http://www.env.go.jp/chemi/heat_stroke/index.html

《掲載されている情報の例》

熱中症予防情報サイト、熱中症環境保健マニュアル、熱中症予防普及啓発ポスター、熱中症〜ご存じですか？ 予防法・対処法〜(リーフレット)、熱中症予防カード等

□ 総務省 消防庁 熱中症情報

http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2.html

《掲載されている情報の例》

都道府県別熱中症傷病者搬送人員数等

□ 厚生労働省 健康のため水を飲もう運動

<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/suido/nomou/index.html>

《掲載されている情報の例》

水と健康の基本情報

□ 厚生労働省 職場における労働衛生対策

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei02.html>

《掲載されている情報の例》

職場における熱中症予防対策マニュアル、職場における熱中症の予防について等

□ 気象庁 熱中症に注意

<http://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/kurashi/netsu.html>

《掲載されている情報の例》

気象庁では高温が予想された場合に、毎日の天気予報や気象情報でも「〇〇県では高温が予想されるので、熱中症など健康管理に注意」との表現を用いて健康被害への注意を呼びかけています。

□ 気象庁 異常天候早期警戒情報

<http://www.jma.go.jp/jp/soukei/>

《掲載されている情報の例》

異常天候早期警戒情報は、原則として毎週火曜日と金曜日に、5日先から8日先を最初の日とする7日間平均気温のかなり高いまたはかなり低い確率が30%以上と見込まれる場合に発表されます。また、前回の情報提供日に要早期警戒の情報を発表した場合には、今回の検討対象期間に早期の警戒事項がない見込みの場合でも、前回発表以降の実況経過を踏まえた情報が発表されます。発表時刻は、14時30分です。

- 気象庁 各地方の天気予報・天気概況

<http://www.jma.go.jp/jp/yoho/>

《掲載されている情報の例》

各地域の天気予報・天気概況を検索できます。

- 独立行政法人日本スポーツ振興センター「熱中症を予防しよう-知って防ごう熱中症-」

http://naash.go.jp/anzen/anzen_school/anzenjouhou/taisaku/nettyuusyo//tabid/848/Default.aspx

《掲載されている情報の例》

熱中症予防のための啓発資料（熱中症はこんな病気、熱中症は予防できる、熱中症の応急措置、学校における熱中症予防、学校の管理下における死亡事例・発生傾向）

■ 問合せ先

北海道保健福祉部健康安全局 地域保健・感染症グループ

電話：011-204-5767

FAX：011-232-2013