



健康みちしるべ

# 誰でもなる熱中症！ 「思い当たることはありますか？」

金屋庁舎  
清水行政局

健康推進課  
住民福祉室

52・2111

蒸し暑い日が続いています。いかがお過ごしですか？

今回は熱中症についてお話します。熱中症は、誰でもなる可能性があります。熱中症は、誰でもなる可能性がありますが、予防法を知れば防ぐことができます。

## ●熱中症は、どうして起るの？

暑い環境のもとで、体内の水分や塩分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発症します。

熱中症の発生は、梅雨の合間に突然気温が上昇した日や梅雨明けの蒸し暑い日など、身体が暑さに慣れていない時に起こりやすいといわれています。また、室外だけでなく室内でもそして夜間にも多く発生しています。

## ●どんな症状があるの？

・めまい・失神（「立ちくらみ」という状態で、脳への血流が不十分になったことを示し、熱失神と呼ぶこともあります。）

・筋肉の硬直（筋肉の「こむら返り」のことで、その部分の痛みを伴います。発汗に伴う塩分の欠乏により

生じます。これを「熱（ねつ）痙攣（けいれん）」と呼ぶこともあります。）

・大量の発汗  
・頭痛・気分不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感（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」と言われた状態です。）

・意識障害・痙攣（けいれん）・手足の運動障害（呼びかけや刺激への反応がおかしい、体にガクガクとひきつけがある、まっすぐ走れない・歩けない）

・高体温（体に触ると熱いという感触です。従来から「熱射病」や重度の日射病といわれたものです。）



## ●どのようなひとがなりやすいの？

脱水状態の人、高齢者、子ども、普段から運動しない人、体調の悪い人などがあります。

## ＜高齢者＞

・体内の水分が不足しがちです。  
・暑さに対する感覚機能が低下しています。  
・暑さに対する体の調整機能が低下します。

## ＜子ども＞

・暑さに対する体の調整機能が未熟です  
・晴れた日には、地面に近いほど気温が高くなるため、子どもは大人以上に体温が高くなりやすくなります

## ●予防するには・・・！

・こまめに水分補給を心がけましょう。汗をかいた時は、塩分補給も必要です。スポーツドリンクも効果的です。

・涼しい服装を心がけたり、日傘・帽子などを使いましょう  
・部屋の見やすい場所に温度計を置き、暑さを感じなくても、温度が上がったらエアコンをつけるなど、常に注意しましょう。

・エアコンや扇風機が苦手な人は、温度設定に気を付けたり、風向き

を調節するなど注意しましょう。

・暑い日は、無理をしないようにしましょう

・シャワーや濡れタオルで体を冷やすのも効果的です。

## ●熱中症を疑ったときは・・・！！

・涼しい環境へ避難する  
・風通しのよい日陰や、できればクーラーが効いている室内などに避難させましょう

・脱衣と冷却  
衣服をゆるめると、体から熱の放散を助けます。

体温の冷却はできるだけ早く行う必要があります。

・吐き気がある、意識がない、呼びかけに対し返事がおかしいなどがみられたら、救急車を要請しましょう

