

# STOP! 熱中症

## 熱中症の予防対策はお早めに



通常、人間の体は産熱と放熱をバランスよく行っています。産熱とは体が熱を作る働きで、放熱は体の外に熱を逃がす働きをいいます。気温が高い時や過度な運動を行った時には、このバランスが崩れ、熱中症が起こります。

急に暑くなったりすることのある5月や湿度が高くなる梅雨時期などは、体が暑さに慣れていないため体温調整が上手くいかず、熱中症を発症する方が少なくありません。

そのため、熱中症はまだ早い!と思わずに、この時期からご注意ください。

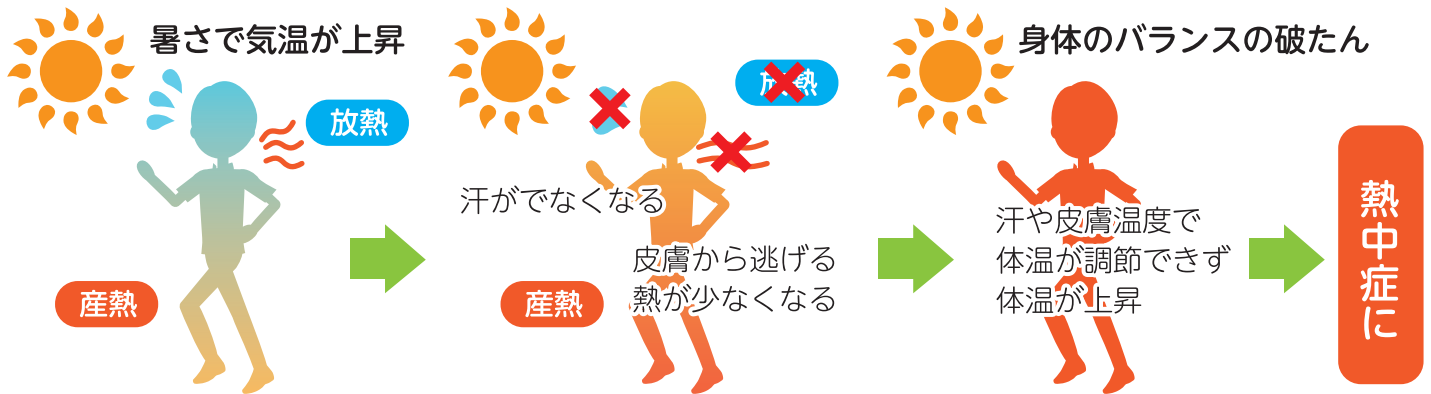
### ■熱中症とは

#### 放熱・体から熱を逃がす働き

汗の蒸発や皮膚温度の上昇により、体温の熱は外気へ逃げていく

#### 産熱・体が熱を産み出す働き

運動・活動で体温が上昇



- 環境** 気温・温度が高い、風が弱い、日差しが強い、暑いが続く、急に暑くなる 等  
**体** 高齢者・乳幼児等、持病持ちの人（糖尿病、心臓病等）、脱水・体調不良（下痢、二日酔い等）  
**行動** 激しい運動・慣れない運動、長時間の屋外作業、水分補給がしにくい 等

### ■熱中症予防



- 涼しい服装
- 日陰を利用
- 日傘・帽子
- 水分・塩分補給

無理をせず、徐々に体を暑さに慣らすようにし、室内でも気温・湿度に注意しましょう。

体調が悪いときは特に注意が必要です。

### ■熱中症の症状

**I度** 現場での応急処置で対応できる軽症

頭痛、めまい、吐き気、脱力感  
おなかやふくらはぎの筋肉がけいれん、多量の発汗

**II度** 病院への搬送を必要とする中等症

激しい頭痛  
吐き気→水分がとれない  
脱力感

**III度** 入院して集中治療の必要性のある重症

意識障害、けいれん、手足の運動障害：まっすぐ歩けない等  
高体温：体に触ると熱い。(40度以上)

# 熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認して対処しましょう。最初の措置が肝心です。

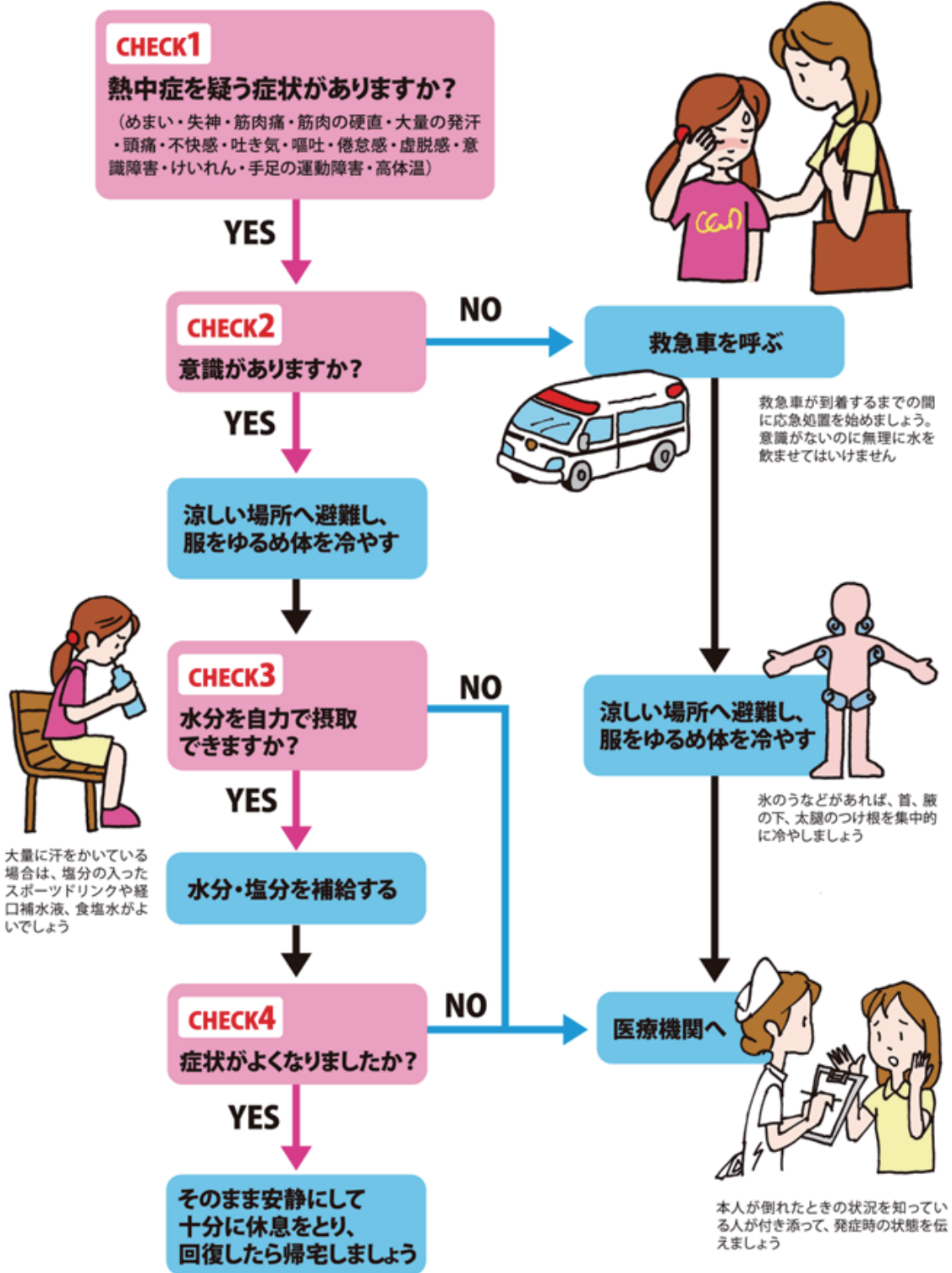


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

「環境省熱中症環境保健マニュアル(2014年3月改訂版)」より

引用：環境省 熱中症予防情報サイト [http://www.wbgt.env.go.jp/heatillness\\_checksheets.php](http://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_checksheets.php)