

# 熱中症に注意しましょう!!

これからの時季、環境温度の急激な変化に身体が対応できずに、多くの人が熱中症を発症しやすくなります。一般的には、炎天下で長時間過ごしたり、運動した場合、高温多湿の環境で作業や運動をした場合に発症しやすいものですが、屋外だけでなく屋内においても環境によって発症することがありますので十分注意しましょう。

## 熱中症とは…

暑さや熱による生体の障害の総称で、重症度の分類は次のようにされます。

### I 度…軽症

【症状】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、“熱失神”と呼ぶこともあります。

【症状】筋肉痛・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(ナトリウムなど)の欠乏により生じます。これを“熱けいれん”と呼ぶこともあります。

【症状】大量の発汗

### II 度…中等症

【症状】頭痛・気分の不快・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”と言われていた状態です。

### III 度…重症

【症状】意識障害・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、まっすぐに走れない、歩けないなど。

【症状】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”と言われていたものがこれに相当します。

## 応急処置

### ① 休息

体を冷却しやすいように衣服をゆるめ、安静にします。

### ② 冷却

○涼しい場所で休ませるか、風通しのよい日陰、クーラーの効いた部屋に移動させる。

○水などの液体を吹きかけて体を冷やしたり、冷却剤(氷のう、アイスパックなど)で脇の下、首まわり、足の付け根などを冷やす。

### ③ 水分補給

意識がはっきりしていれば、水分補給(スポーツドリンクなど)をする。

※応急処置をしても改善しない場合や自分で水分補給ができない場合、意識障害、嘔吐を伴うといった症状がある場合(重症度の分類でⅡ・Ⅲ度)は、病院へ連れて行くか、救急車を呼びましょう。

## 予防方法

- 暑さに慣らす
- 薄着にし、帽子をかぶる
- 水分を十分に補給する
- 必要時、適度な休憩をとる
- 体調管理をしっかりする



