



気温が30度以上の日は 熱中症に注意しましょう!



熱中症とは

体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れ、また体温の調節機構が破綻し死に至る可能性のある危険な病態です。気温が30度を超える日は、熱中症に罹りやすくなるので、以下の症状について十分に認識し、予防に努めましょう。また、熱中症の疑いがある人に対しては、対応法を参考に、迅速に対処してください。

熱中症の分類と症状

分類	症状
I 度	めまい・失神 立ちくらみという状態で、脳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。 筋肉痛・筋肉の硬直 筋肉のこむら返しのことで、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。これを熱痙攣と呼ぶこともあります。 大量の発汗
II 度	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	意識障害・痙攣・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、真っ直ぐ走れない歩けないなど。 高体温 体に触れ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。

<予 防 法>

1. 暑さを避ける(日陰を選ぶ、日傘をさす、帽子をかぶる)
2. 服装を工夫する(吸汗速乾素材を選ぶ、太陽下では黒色系の素材は避ける)
3. こまめに水分を補給する(のどが渇く前に水分補給)
4. 急に暑くなる日に注意する(気温が高い、湿度が高い、風が弱い、日差しが強い)
5. 個人の条件を考慮する(寝不足、欠食、体調不良はないか)

<対 応 法>

1. 涼しい環境への避難
風通しのよい日陰やクーラーの効いている室内に避難させる。
2. 脱衣と冷却
衣服を脱ぎ、体からの熱の放散を助ける。
うちわや扇風機などで扇ぎ、氷で首、腋の下、大腿部の付け根を冷やす。
3. 水分、塩分の補給
冷たい水やスポーツドリンクを飲ませる。
4. 自力で水分の摂取が出来ない時には病院へ運ぶ。救急車を呼ぶ。

●熱中症に関する情報は以下を参照ください。

【環境省 熱中症情報】[熱中症環境保健マニュアル](#)