

暑い日が続いていますね。こんな時に気を付けたいのが熱中症です。熱中症は子どもから高齢者までどの世代の方も、また室内でも起こりうる、とても危険な症状です。今回は熱中症の要因、予防法、対処法について厚生労働省の情報を基にお伝えします。

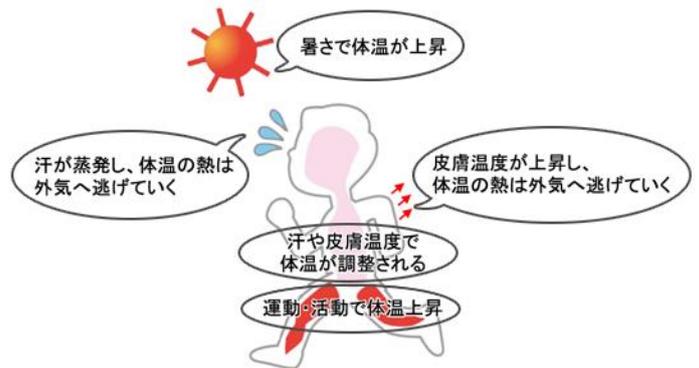
熱中症の要因・予防法・対処法

熱中症の要因

人間の身体は、平常時は体温が上がっても汗や皮膚温度が上昇することで体温が外へ逃げる仕組みとなっており、体温調節が自然と行われます。

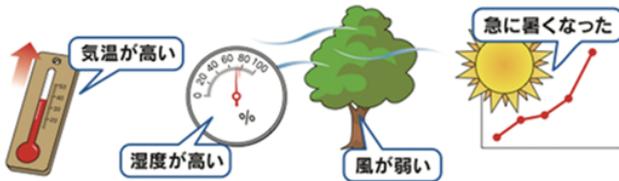
しかし、体温の上昇と調整機能のバランスが崩れると、どんどん身体に熱が溜まってしまいます。この状態が熱中症です。熱中症を引き起こす条件は、「環境」、「からだ」、「行動」によるものが考えられます。

平常時の体温調整反応



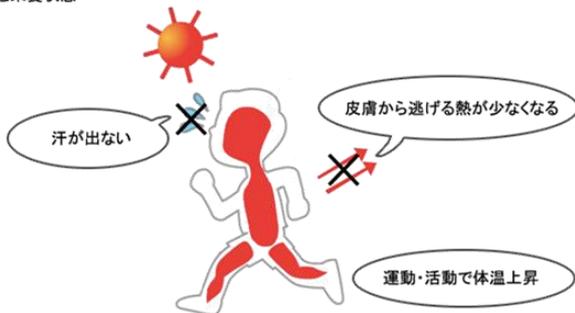
その1 環境

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・日差しが強い
- ・閉め切った屋内
- ・エアコンの無い部屋
- ・急に暑くなった日
- ・熱波の襲来



その2 からだ

- ・高齢者や乳幼児、肥満の方
- ・糖尿病や精神疾患といった持病
- ・低栄養状態
- ・下痢やインフルエンザでの脱水状態
- ・二日酔いや寝不足といった体調不良



その3 行動

- ・激しい筋肉運動や、慣れない運動
- ・長時間の屋外作業
- ・水分補給できない状況



環境 からだ 行動

これら3つの
要因により

熱中症を引き起こす可能性があります！



熱中症の予防法

テレビなどで気温などの情報をこまめに確認するとともに、以下のことに注意しましょう。

室内では・・・

- ・ 扇風機やエアコンで温度を調節
- ・ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・ 室温をこまめに確認

外出時には・・・

- ・ 日傘や帽子の着用
- ・ 日陰の利用、こまめな休憩
- ・ 天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える

からだの蓄熱を避けるために・・・

- ・ 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



熱中症の対処法

もし、まわりの方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から対処しましょう。チェック表通りに確認して行ってください。最初の措置が肝心です。

