

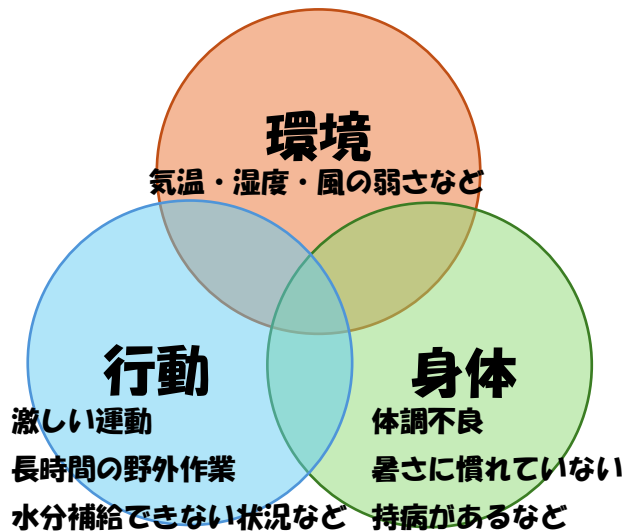
衛生委員会だより

～熱中症にご注意を！～

熱中症を引き起こす主な3要素

熱中症は、高温多湿な環境が続くことで身体のなかに熱がこもり、様々な症状を引き起こします。晴天時の暑い時はもちろん、湿度の高いときも起きやすく、高温多湿な室内でも起こり得るため注意が必要です！

「3要素」が揃うと熱中症になりやすくなるため、改善できるところから見直しを行い、「3要素」が揃わないように意識してみましょう☆



熱中症の症状

重症度

軽

I 度

- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛（足がつるなど）
- 多量の発汗
- 手足のしびれ



対処方法

II 度

- 頭痛
- 吐き気・嘔吐
- 倦怠感・虚脱感



対処方法

III 度

- けいれん 発汗の停止
- 呼びかけへの反応がおかしい
- 深部体温 39.9℃以下 まっすぐに歩けない



対処方法

IV 度

- 深部体温 40.0℃以上 かつ 意識障害

※深部体温はその場では測定する必要はありません。

表面体温 40.0℃以上もしくは皮膚に明らかな熱感があり、意識障害がある場合はⅢ or Ⅳ度として早急に対応しましょう。

重

熱中症の予防・対策

暑さに負けない身体づくり

■日常的に適度な運動を行い、適切な食事、十分な睡眠をとることを心がけましょう。
※水分や塩分の制限をされている場合は、かかりつけ医に相談の上指示に従いましょう。

■室内でも外出時でも、のどの渇きを感じる前にこまめに水分・塩分を補給しましょう。



暑さを避ける工夫

■吸湿性・速乾性の衣服を着用
■天気の良い日は日陰のある通気性の良い衣服を着用

■冷感グッズ・保冷剤などを効果的に使用し身体を冷やす



■帽子や日傘で直射日光を避ける

応急処置

涼しい場所へ移動

クーラーが効いた室内や車内で横になりましょう。
近くにない場合は、風通りのいい日陰でも◎

身体を冷やす

衣服をゆるめ、保冷剤や氷枕・濡らしたタオルなどで首筋・脇・鼠径部を冷やしましょう。
直接身体に水をかけたり、うちわで仰ぐことも効果的です。

塩分・水分補給

経口補水液がおすすめです。

水に塩を混ぜた食塩水（水1Lに塩1～2g）や、水と塩分を含むタブレットでも◎



日本人は日ごろから塩分を摂りすぎている傾向にあります。症状がないのに日常的に食塩を摂ると過剰摂取になりますので注意しましょう！



両側の首筋

脇の下

鼠径部



症状が改善しない場合

医療機関へ受診しましょう

経口での水分摂取ができない、応急処置をしても症状が改善しない場合は医療機関へ受診し治療を受けましょう。
近くにいた人が付き添い、状態や当時の様子を伝えることが重要です。

状態の悪化がある場合は救急車の要請へ

Ⅲ・Ⅳ度の可能性がある場合・・・救急車を呼んでください！！

けいれんや意識障害がある場合は救急車を呼び、救急車が到着するまで応急処置（特に身体冷却）を続けましょう。



【引用・参考】

- 熱中症予防のための情報・資料サイト | 厚生労働省 (mhlw.go.jp)
- 熱中症ゼロへ - 日本気象協会推進 (netsuzero.jp) みんなで予防！熱中症対策シート
- 一般社団法人 佐久医師会 教えて！ドクター [201808necchuP_2 \(oshiete-dr.net\)](http://201808necchuP_2@oshiete-dr.net)