

# 知って防ごう

## 熱中症

気象庁の3か月予報によりますと、この夏、日本付近は高気圧に覆われやすく、特に7月と8月は日本の南の太平洋高気圧が平年より大きく西へ張り出し、晴れて気温の上がる日が多くなるとみられています。東日本でもやや高温傾向となつて、那珂川町の周辺でも厳しい暑さが予想されています。熱中症の発症は暑さの厳しい7月、8月がピークになります。熱中症を正しく理解して、予防に心がけましょう。



### 熱中症とは...

高温・多湿などの環境や、激しい労働や運動によって体にたまる熱などに体が十分に対応できず、体内の水分や塩分(ナトリウム)のバランスが崩れ、体温の調節機能が破綻するなどの原因で起こる症状の総称です。熱中症は重症になると死に至る恐れのある病態ですが、適切な予防法を知っていれば防ぐことができます。また、適切な応急処置により救命することもできます。

### 熱中症の分類と対処方法

重症度	症状	対処	医療機関への受診
↓	めまい・立ちくらみ・こむら返り・大量の汗	涼しい場所へ移動・安静・水分補給	
	頭痛・吐き気・体がだるい・体に力が入らない・集中力や判断力の低下	涼しい場所へ移動・体を冷やす・安静・十分な水分と塩分の補給	口から飲めない場合や症状の改善が見られない場合は受診が必要
	意識障害(呼びかけに対し反応がおかしい・会話がおかしいなど)・けいれん・運動障害(普段通りに歩けないなど)	涼しい場所へ移動・安静・体が熱ければ保冷剤などで冷やす	ためらうことなく救急車(119)を要請



### 熱中症予防の方法

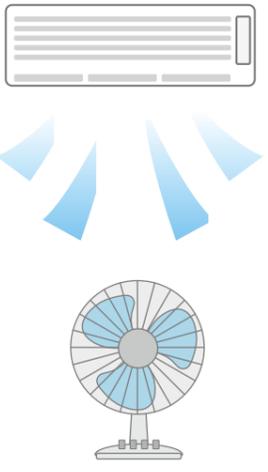
#### 水分・塩分補給

●こまめな水分塩分の補給をしましょう。(のどが渇く前、あるいは暑いところに出る前から補給しましょう)



#### 生活環境を整える

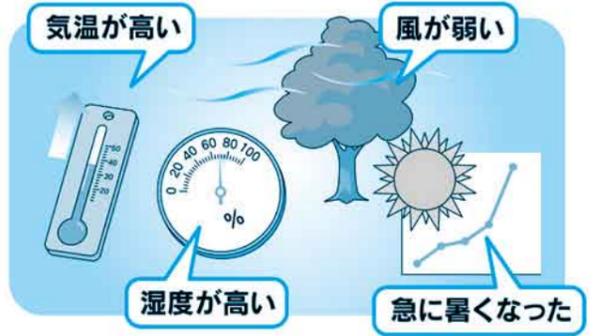
●扇風機やエアコンを使って温度を調節しましょう。  
●室温が上がりにくいよう工夫しましょう。(こまめな換気、遮光カーテン、すだれ、打ち水など)



### 熱中症が起こりやすい条件

- 環境条件
  - ①気温が高い(28度以上)
  - ②湿度が高い(70%以上)
  - ③風が弱い
  - ④日差しが強い
  - ⑤急に暑くなった日 など
- ※室内にいたるときでも「熱中症」になる場合があります。

### こんな日は熱中症に注意



- 個人の体調
  - ①激しい労働や運動によって、体内に熱がたまっている
  - ②暑い環境に体が対応できていない

### 体調に合わせた対策

●服装を工夫しましょう。(通気性のよい、吸湿性・速乾性のあるものを選びましょう。黒色系の素材は避けましょう)  
●保冷剤、氷、冷たいタオルなどを利用し、体を冷却しましょう。



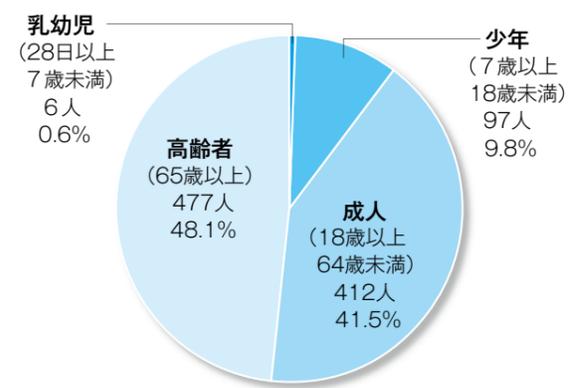
### 外出時の注意

- 日傘や帽子を着用しましょう。
- 日陰を選んで歩き、こまめに休憩しましょう。
- 天気の良い日は、昼下りの外出はできるだけ控えましょう。



### ●起こりやすい人

- ①高齢者
- ②肥満の人
- ③普段から運動習慣のない人
- ④病気の人が、体調の悪い人
- ⑤過度の衣服を着ている人
- ⑥脱水状態にある人 など



熱中症による救急搬送人数(栃木県 平成22年)

平成22年の救急搬送人数を年代別にみると、高齢者が約5割を占め、乳幼児と少年の合計が約1割となつていません。発生場所別にみると、高齢者では家の中で発生する割合が男性では5割を超え、女性では7割を超えています。18歳から64歳までは仕事場、7歳から17歳までは運動場が多い状況です。

### 熱中症が疑われる人を見かけたら

- 涼しい場所に避難させる。
- 衣服を脱がせ、体を冷やす。
- 水分・塩分を補給する。
- 意識がない場合などは救急車を呼ぶ。



### 熱中症に関するホームページ

- 厚生労働省「熱中症関連情報」  
[http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/nettyuu/index.html](http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/index.html)
- 環境省「熱中症情報」  
[http://www.env.go.jp/chemi/heat\\_stroke/](http://www.env.go.jp/chemi/heat_stroke/)
- 気象庁「熱中症に注意」  
<http://www.jma.go.jp/jma/kishou/kuon/kurashi/netsu.html>
- 消防庁「熱中症情報」  
[http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9\\_2.html](http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2.html)

問い合わせ  
健康管理センター  
02667-921188