

熱中症の予防と応急手当

1 熱中症の予防

(1) 暑さに身体を慣らしていく。

暑い日が続くと、体がしだいに暑さに慣れて（暑熱順化）、暑さに強くなります。

暑熱順化は、「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度の運動（ウォーキングなど）を継続することで獲得できます。暑熱順化は運動開始数日後から起こり、2週間程度で完成するといわれています。そのため、日頃からウォーキングなどで汗をかく習慣を身につけて暑熱順化していれば、夏の暑さにも対抗しやすくなり、熱中症にもかかりにくくなります。汗をかかないような季節の段階から、少し早足でウォーキングし、汗をかく機会を増やしていれば、夏の暑さに負けない体をより早く準備できることとなります。

<対策>

- ウォーキングなど運動をすることで汗をかく習慣を身に付けるなど、暑さに強い体をつくる。
- 冷房に頼りすぎない。

(2) 高温・多湿・直射日光を避ける。

熱中症の原因の一つが、高温と多湿です。屋外では、強い日差しを避け、屋内では風通しを良くするなど、高温環境に長時間さらされないようにしましょう。

<対策例>

- 服装を工夫する。（襟元を緩める、ゆったりした服を着るなど通気を良くする。）
- 窓を開け、通気を保つ。
- 扇風機等を使用し、室内に熱気を溜めない。
- すだれ・よしず等を使用する。
- グリーンカーテンを作る。窓に遮光フィルムを貼る。
- エアコンによる室内温度の調整をする。
- 屋外では頭部を守るため帽子や日傘を使用する。
- 日陰を選んで歩く。遊ぶ時は日陰を利用する。
- 温度計や湿度計を設置して、こまめに確認し室内の温度の調整を行う。
- 熱中症計を活用する。

(3) 水分補給は計画的、かつ、こまめにする。

特に高齢者はのどの渇きを感じにくくなるため、早めに水分補給をしましょう。普段の水分補給は、健康管理上からもお茶や水がよいでしょう。水分補給目的のアルコールは尿の量を増やし体内の水分を排出してしまうため逆効果です。

なお、持病がある方や水分摂取を制限されている方は、夏場の水分補給等について必ず医師に相談しましょう。

<対策>

のどが渇いてから水分補給をするのではなく、例えば時間を決めて水分補給することや外出前に水分補給をするなど、意識的に水分補給を心がけましょう。

(4) 運動時などは計画的な休憩をする。

学校での体育祭の練習、部活動や試合中などの集団スポーツ中に熱中症が発生していることから、実施する人はもちろんのこと、特に指導者等は熱中症について理解して、計画的な休憩や水分補給など、熱中症を予防するための配慮をしましょう。

汗などで失われた水分や塩分をできるだけ早く補給するためには、水だけでなく、スポーツドリンクなどを同時に摂取するのもよいでしょう。

また、試合の応援や観戦などでも熱中症が発生していることから、自分は体を動かしていないからと言って注意を怠らないでください。

<対策>

- 指導者等が積極的、計画的に休憩をさせる。
- 指導者等は、体調の変化を見逃さない。
- 実施者は自分自身で体調管理を行い、体調不良の時は無理をせず休憩する。
- 屋外での応援や観戦など、運動をしていなくても高温環境にいることを忘れず、水分補給を心がける。

(5) 規則正しい生活をする。

夜更かし、深酒、食事を抜くなど不規則な生活により体調不良な状態では、熱中症になる恐れがあります。

<対策>

- 規則正しい生活と十分な食事をする。

(6) 乗用車等で子供だけにしない。

車内の温度は短時間で高温になります。少しの間でも、子供を車内に残さないようにしましょう。

<対策>

- 子供を車内に、絶対残さない。

(7) 子供は大人よりも高温環境にさらされています。

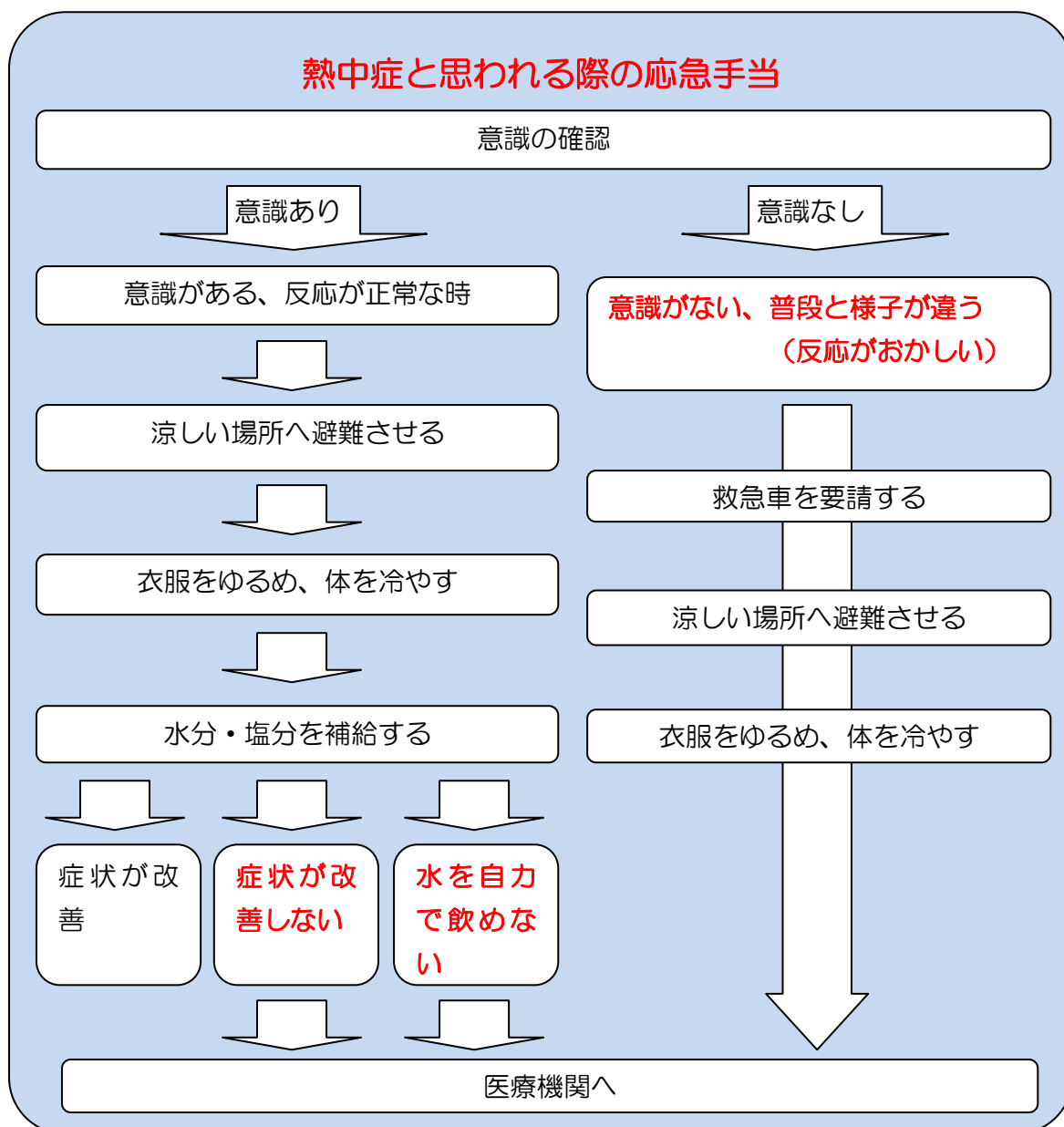
一般的に地面に近いほど、地面からの輻射熱は高くなります。子供は大人に比べて身長が低いので、大人よりも、地面から受ける輻射熱は高温となります。

<対策>

- 子供は大人の想像以上に輻射熱等を受けていると考えましょう。
- 子供の体調の変化に注意しましょう。

2 熱中症を疑う症状と応急手当

こんな症状は、「熱中症」を疑ってください。	重症度
めまい・立ちくらみ・筋肉痛・大量に汗をかく	軽
頭痛・吐き気・体がだるい・力が入らない	↓
けいれん・体温が高い・呼びかけても反応が悪い・まっすぐ走れない、歩けない・意識がない	重



※ 参考文献：熱中症環境保健マニュアル2014（環境省）