

## 熱中症対策について

7 月上旬から、日中の気温が 30℃を超える日が続いております。  
今回は、昨年同様に熱中症対策について改めてお伝えします。  
皆さん熱中症予防のための対策を再確認願います。

### 1. 熱中症対策

#### (1) 水分・塩分をバランス良く補給をしましょう。

水分のみ補給すると、体内の塩分濃度が低下し、同時に体内の水分量を調節するために排尿量が極端に増え、脱水症状がおこります。(摂取した水分が、体内に吸収されていない状態)

また、塩分(飴等)のみの過度な補給は、高血圧等を引き起こす可能性があります。

※アルコール等での水分補給は、尿の量を増やし体内の水分を排出してしまうため、避けましょう。

### 《 参 考 》

#### 【 隠れ脱水症状 】

「隠れ脱水症状」は、自覚症状に気づかないうちに「脱水症状」を引き起こし、突然、熱中症になり倒れる危険性があります。

簡単にできるセルフチェック項目をまとめましたので、隠れ脱水症状予防の参考にしてください。

なお、1 つでも当てはまる項目がある場合は、早急に水分を補給するなど対策を講じましょう。

- (1) 親指の爪を押して 3 秒以内に赤みが引かない。
- (2) 手の甲の皮膚をつねって、皮膚が 3 秒以内に戻らない。
- (3) 尿の色が濃い。
- (4) 手が冷たい。
- (5) 口の中が乾く・つばが出ない。
- (6) めまい・立ちくらみがする。

※別紙 資料《熱中症を予防しよう!!》参照



## (2) 服装を工夫しましょう。

- ①吸収性、通気性にすぐれた素材の服を着る。
  - ・スポーツウェア
- ②白色、水色、黄色などの淡色の服を着る。  
※黒色、紺色、青色、灰色などの濃色は熱を吸収しやすいため、注意しましょう。



## (3) 暑さを避ける工夫しましょう。

- ①日陰を選んで歩く。
- ②帽子等をかぶる。
- ③エアコン、扇風機を適切に使用する。  
(温度 28 度程度、湿度 60%以下)

## (4) 体調管理に気を付けましょう。

- ①日頃から適度に汗をかく習慣を身につける。
- ②朝食をしっかり食べる。
- ③体調不良時は無理をしない。



## 2. 気温の変化に注意しましょう。

### (1) 雨天後の急激な気温の上昇に注意しましょう。

雨天後の強い日差しは、急激な気温の上昇だけでなく、湿度も上昇させるため、より熱中症にかかりやすくなります。

特に、体温調節機能は高年齢になるほど、低下する傾向にあります。

気温の変化に十分注意し、作業を行いましょう。

### (2) 室内、室外の気温差に注意しましょう。

過度に冷えた室内から高気温の室外、又は高気温の室外から過度に冷えた室内への移動等、気温差が激しい環境下の移動を繰り返すと、発汗機能が阻害され、体調不良を引き起こし、熱中症の原因となる可能性があります。

エアコン等の設備機器は適度に調整しましょう。



# 熱中症を防止しよう！！

## 熱中症予備軍の隠れ脱水症の見つけ方

### ・爪を押してセルフチェック・

①手の親指の爪を逆の指でつまみます。

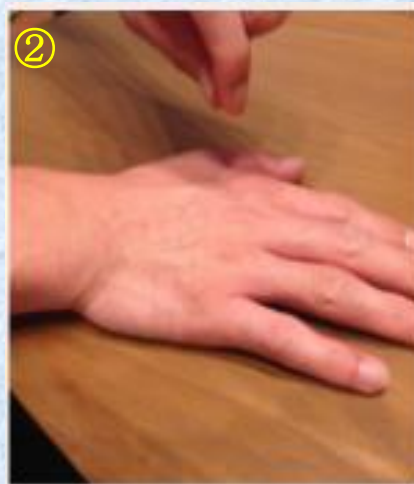
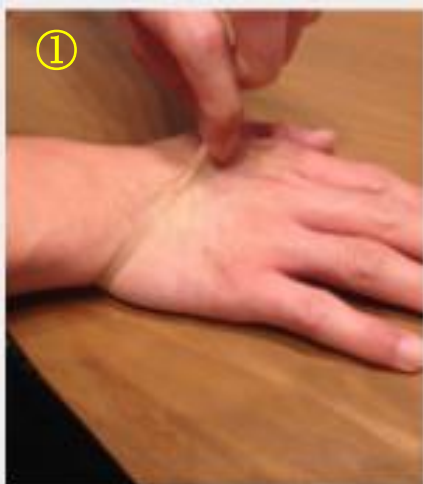
②つまんだ指を離した時、白かった爪の色がピンクに戻るのに3秒以上かかれば、脱水症を起こしている可能性があります！！



### ・手の甲を摘まみセルフチェック・

①手の甲の皮膚をつまみます。

②つまんだ指を離した時、つままれた皮膚が平に戻るのに3秒以上かかれば、脱水症をおこしている可能性があります！！



(引用元：リハビリテーション職種が理解しておくべき『脱水』に対するフィジカルアセスメント)



# 熱中症を防止しよう！！

## 熱中症予備軍の隠れ脱水症の見つけ方

### 尿の色による脱水症状判定チャート

水分量が足りていません	①	いい感じです。 普段通りに水分をとりましょう。
	②	問題はありませんが少し給水してもいいかもしれません。コップ1杯でいいので水分を取りましょう。
	③	1時間以内に約250mlの水分を取りましょう。屋外、あるいは発汗していれば500mlの水分を取りましょう。
	④	今すぐ250mlの水分を取りましょう。屋外、あるいは発汗していれば500mlの水分を取りましょう。
	⑤	今すぐ1000mlの水分を取りましょう。この色より濃い、あるいは赤／茶色が混じっている時は脱水症状以外の問題が考えられます。すぐ病院に行きましょう。

### ・尿の色を見てセルフチェック

① :いい感じです。

②～⑤ : 水分を補給して、  
自分の体の水分量を  
回復させましょう。

⑤より濃い時は、  
すぐに報告して下さい。

### 尿の色による脱水症状判定チャート

以下のチャートと自分の尿の色を比べることで脱水症状の度合いを調べることができます。横に示された対策を行い、自分の体の水分量を回復させましょう。

	いい感じです。 普段通りに水分をとりましょう。
	問題はありませんが少し給水してもいいかもしれません。コップ1杯でいいので水分を取りましょう。
	1時間以内に約250mlの水分を取りましょう。屋外、あるいは発汗していれば500mlの水分を取りましょう。
	今すぐ250mlの水分を取りましょう。屋外、あるいは発汗していれば500mlの水分を取りましょう。
	今すぐ1000mlの水分を取りましょう。この色より濃い、あるいは赤／茶色が混じっている時は脱水症状以外の問題が考えられます。すぐ病院に行きましょう。

## 症状別の応急処置方法

	軽症	中等症	重症
症状	<ul style="list-style-type: none"><li>・めまい</li><li>・筋肉の硬直</li><li>・発汗異常</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・頭痛</li><li>・吐き気、嘔吐</li><li>・倦怠感</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・意識障害</li><li>・痙攣</li><li>・歩行困難</li><li>・高体温</li></ul>

### (1) 軽症

- ①風通しの良い場所や、冷房の効いた室内などへ移動させる。
- ②衣服を緩めて風通しを良くする。
- ③水分や塩分をしっかりと補給させる。
- ④体に水をかけたり、冷たい濡れタオルを当てて体を冷やす。

※濡れタオルは首筋、脇の下、足の付け根に当てましょう。

大きい動脈があるため、早く体内の熱を取ることができます。

### (2) 中等症

「軽症」時と同じ対処をする。回復が見られない場合は、すぐに医療機関で治療を受ける。(回復には個人差あり)

※その場で回復した場合でも、医療機関の受診をお勧めします。

### (3) 重症

すぐに救急車を呼び、医療機関で治療を受ける。

