

## 熱中症対策について

7月は雨天日が多く、6月に比べ涼しいため、過ごしやすい日が続いていますが、熱中症対策をおろそかにしていませんか。

湿度が高くなる夏は、気温の低い雨天時でも、熱中症に気を付ける必要があります。

本年度も、みなさんへ熱中症対策についてお伝えします。

### 1. 熱中症が起こる3つの条件

次の条件(1)～(3)が重なると、熱中症を引き起こしやすくなります。

#### (1) 環境

- ① 気温(25℃以上)と湿度(60%以上)
- ② 風が弱い
- ③ 冷房設備がない部屋・屋内
- ④ 急に暑くなる



#### (2) 体の状態

- ① 下痢、インフルエンザによる脱水症状
- ② 糖尿病や精神疾患などの持病
- ③ 二日酔いや寝不足などの体調不良
- ④ 低栄養状態



#### (3) 行動

- ① 激しい筋肉運動や、慣れない運動
- ② 長時間の屋外作業
- ③ 水分補給ができない状況



## 2. 熱中症の注意点

熱中症になりかけている時は、自分では気づかなかつたり、まだ大丈夫と思いついでしまい、後に重症化する場合があります。

次の点に注意し、熱中症の前兆に早く気づきましょう。

### (1) 熱中症になりかけているサインに気づきましょう

- ①のどが強く乾く。
- ②汗が大量に出る。
- ③軽いめまいや立ちくらみがする。
- ④手足に痙攣がある。
- ⑤気分が悪くなる。



### (2) 熱中症は後から症状が現れる場合がある

熱中症は急性的に症状がでるイメージですが、帰宅してから体調が悪化する場合もあり、風邪と勘違いしてしまう人が多くいます。

次の①から③に該当する場合は、熱中症の可能性が高いと考えられるため水分補給をする等、早めに熱中症対策をしましょう

- ①日中、暑い場所に長くいた。
- ②汗がたくさん出たのに水分補給をあまりしなかった。
- ③冷房設備のない、蒸し暑い部屋に長くいた。

## 3. 熱中症対策

### (1) 暑さを避ける工夫をしましょう。

- ①日陰を歩く。
- ②帽子等をかぶる。
- ③エアコン、扇風機を適切に使用する。

### (2) 体調管理に気を付けましょう。

- ①寝不足に気を付ける。
- ②栄養が偏らない食事をする。

〈コンビニで購入できる熱中症に負けないお弁当〉

- ・ 幕の内弁当
- ・ 冷やし中華
- ・ ポテトサラダ
- ・ ハムのサンドイッチ
- ・ カットフルーツ など



(3) 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用しましょう。

- ・麻（リネン）
- ・綿（コットン）
- ・ポリエステル など

②白色、水色、黄色、などの淡色の服を選択しましょう。

※黒色、紺色、灰色などの濃色は熱を吸収しやすい傾向にあるため、避けましょう。

③帽子等を着用し、直射日光を避けましょう。

- ・つばが広い帽子
- ・後頭部を覆うタオル など



(4) こまめに水分を摂りましょう。

できれば市販のスポーツドリンクや経口補水液を摂取することが望ましいです。

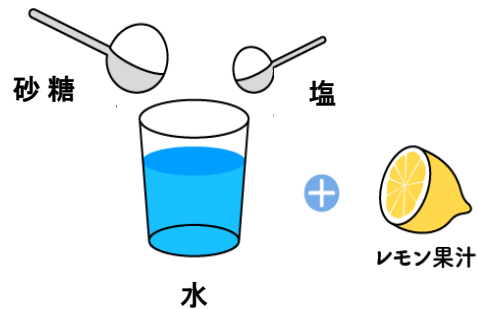
経口補水液は自宅で簡単に作ることができますので、ご紹介します。

【 自宅で作る経口補水液の作り方】

< 材料 >

- ①水 1L (500ml)
- ②砂糖 40g (20g)
- ③塩 3g (1.5g)
- ④お好みでレモン

※( )内は、少量を作る場合



< 作り方 >

1Lの水に、上記の砂糖・塩を入れ、<sup>かくはん</sup>攪拌します。

冷たい水だと溶けにくいいため、ぬるま湯かお湯を使用し、完全に溶けた後に冷やしましょう。

## 症状別の応急処置方法

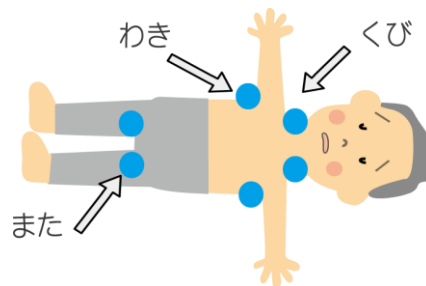
	軽症	中等症	重症
症状	<ul style="list-style-type: none"><li>めまい</li><li>筋肉の硬直</li><li>発汗異常</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>頭痛</li><li>吐き気、嘔吐</li><li>倦怠感</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>意識障害</li><li>痙攣</li><li>歩行困難</li><li>高体温</li></ul>

### (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。

※濡れタオルはくび・わき・またに当てましょう。

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。



※「おでこ」は、冷やすとNG (熱中症時に限る)

おでこを冷やすと、脳が『体が十分冷えた』と勘違いし、  
発汗作用が止まってしまう。

風邪の場合は、おでこを冷やしても問題ありません。

### (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。

# 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

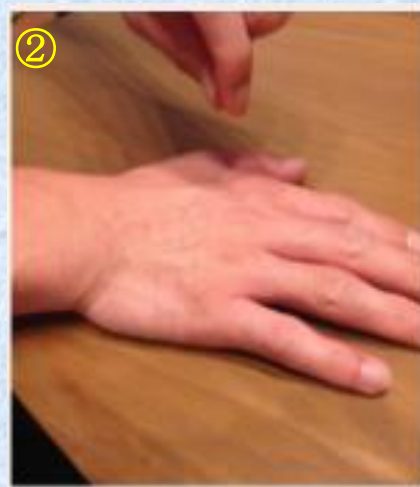
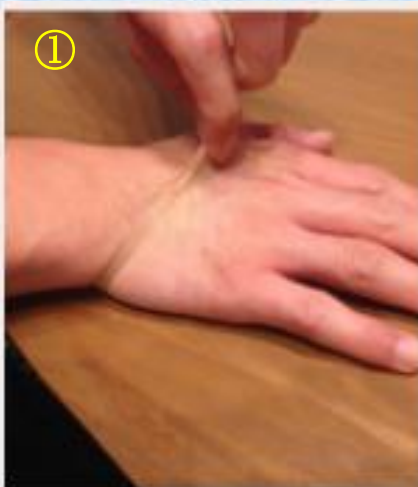
### ・爪を押してセルフチェック・

- 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！！



# 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。