

熱中症対策について

先月6月の熱中症による救急搬送された人は全国で1万6567人であり、記録開始以来の6月では過去最多を更新しました。

新型コロナ感染増加傾向も重なり、両対策を講じる必要があります。

今年も、過去に熱中症対策として紹介した方法に加えて、新しい対策をお伝えします。是非参考にしてください。

1. 熱中症対策について

(1) 脳冷却

脳は暑さにとても弱い部位のため、身体には脳を熱から保護するシステムが備わっています。これを冷却脳（選択的冷却脳機構）と言います。

鼻の奥には、脳と繋がっている毛細血管がたくさん通っており、鼻呼吸で冷たい空気を通過させることで、脳を冷やします。

特に、夏場は体を動かすことで体温があがり、さらにマスクを着用しているため、冷却脳の機能が有効に働かず、頭痛や意識が朦朧とするリスクが高まります。

人がいない場所や作業の合間等は、涼しい空気を鼻から吸い、脳の過熱を防ぐなどの対策をしましょう。

また、脳冷却に有効な呼吸法として478呼吸法があります。

《478呼吸法》 ※新しい対策

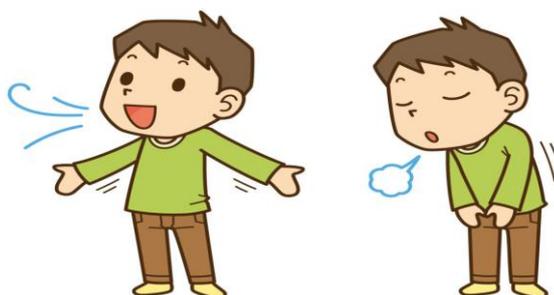
①鼻からゆっくりと息を吸います。(4秒かける)

②息を止めます。(7秒間)

③口からゆっくりと息を吐きます。(8秒かける)

※涼しい場所で3回程繰り返しましょう。(無理のない範囲で行いましょう。)

冷却材等を首に直接当てて物理的に冷やす方法も有効ですが、身体の機能を司る脳が暑いと判断し続けると、結果として熱中症の症状が起こる場合があります。



(2) 水分補給の重要性

脳は約 80%が水分でできています。

体内の水分が不足することは、熱中症や脱水症状に陥るだけでなく、脳冷却等の脳機能が正常に働かない危険性があります。

人の身体は（成人以上の場合）は、1日に2～3リットルの水分を失うため、のどが渴いていなくても、意識して水分補給をしましょう。

※アルコールは、熱中症対策としての水分補給には当たりません。（尿の量を増やし体内の水分を排出してしまうため）もしアルコール摂取した場合は、アルコールを含んでいない飲料水で水分補給をしましょう。

※大量に汗をかいた時は、塩分も忘れずに補給しましょう。



《熱中症対策オススメ飲料水等一例》

・ポカリスエット

・アクエリアス

・経口補水液 OS-1

・in タブレット

塩分プラス

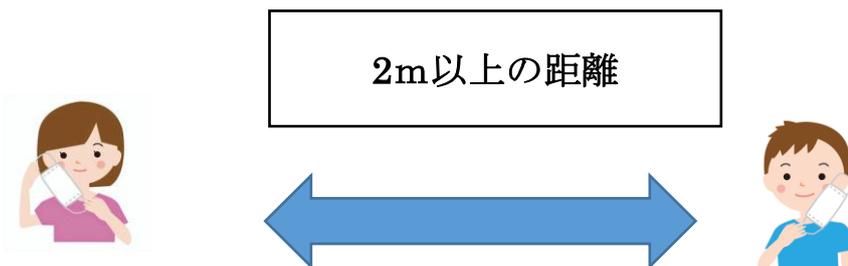


(3) マスクの着脱について

マスクを着用すると呼吸による体温調節が困難になり、熱中症にかかる可能性が高くなります。

厚生労働省は、熱中症を防ぐため次に当てはまる場合は、マスクを外しても良いと通知しています。

- ①人と(十分な距離) 2 m以上離れている場合。
- ②屋内でも、人と(十分な距離) 2 m以上離れており、会話をほとんど行わない場合。
- ③運動・散歩・通勤・通学時（屋外にいる時）。



2. その他、熱中症対策について

(1) 運動をしましょう。

- ①ウォーキング
- ②筋トレ
- ③ストレッチ

※少し暑さを感じる程度の環境(時間帯)で、無理のない範囲で行いましょう。
(毎日 30 分程度が望ましい)

また、運動を行うことで体を暑さに慣らすことも(暑熱順化)、熱中症予防の1つです。

※体が暑さに慣れるまで、数日~2週間程かかります。

(2) 外出時は、暑さを避ける工夫しましょう。

- ①日陰を選んで歩きましょう。
- ②日傘、帽子を使用しましょう。
- ③服装は、通気性の良い素材を選びましょう。

※麻や綿などの素材は、通気性が良いとされています。



(3) 体調管理に気を付けましょう。

- ①朝食をしっかり食べましょう。
- ②体調不良時は、無理をしないようにしましょう。

(4) エアコン使用中もこまめに換気しましょう。

- ①窓とドアなど2カ所を開けましょう。
 - ②換気が悪い場合等は扇風機や換気扇を併用しましょう。
- ※換気中でもエアコンを止める必要はありません。

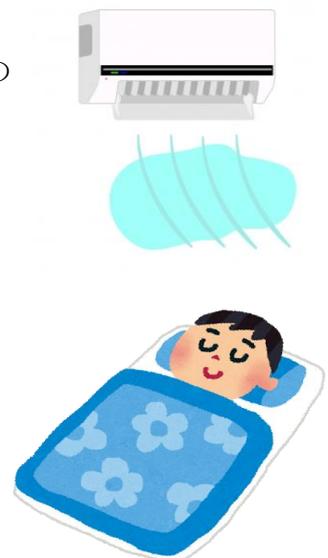
《 就寝時のエアコン設定について 》

よく推奨される“28度設定”は、脳疲労を招き睡眠の質が落ちるだけでなく、脳冷却が行われず、熱中症のリスクが上がるということが分かりました。

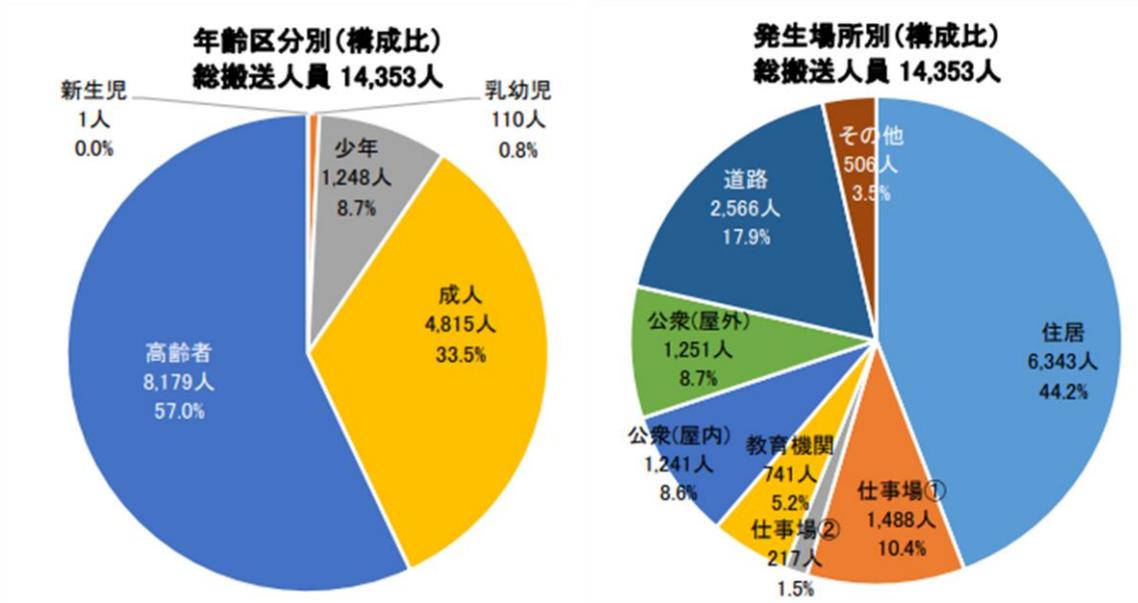
湿度が40~50%の場合、脳が快適と判断する温度は、22.5~24度と言われており、26度以上になると脳疲労が回復しきらないことに加えて、気温が1度上がるごとにパフォーマンスが2%下がると言われています。

特に、25℃以上の熱帯夜は、エアコンをつけたまま寝ることが推奨されます。

また、体が冷える場合は、布団等を活用しましょう。



【参考】 熱中症は、室内が一番多い！



熱中症死亡者の割合【2022年6月27日～7月3日（速報値）】

総務省消防庁 HP

熱中症に一番かかりやすいのは、高齢者です。（図左）

理由は、体温調節機能が衰えているからです。

一方、発生場所別（図右）で見ると、40%以上が住居（室内）で発生していることがわかります。

2つの図から、多くの高齢者が住居（室内）で熱中症にかかり救急搬送されていることがわかります。（※図は高齢者以外でも、室内で熱中症にかかりやすいことを同時に示しているため、十分に注意しましょう。）

熱中症は、気温以上に湿度が大きく影響しています。室内にいますと、水分補給がおろそかになりやすい傾向があるため、室外より室内の方が熱中症になる人の割合が多いと言えます。

室内にいても、水分補給をしましょう。



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

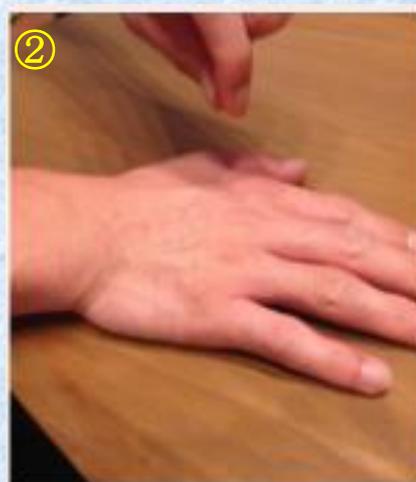
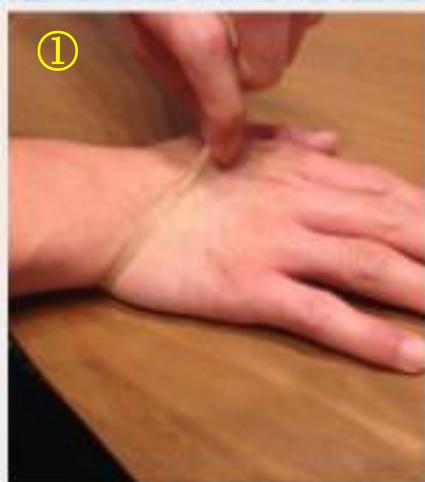
・爪を押してセルフチェック・

- 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！！



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">めまい筋肉の硬直発汗異常	<ul style="list-style-type: none">頭痛吐き気、嘔吐倦怠感	<ul style="list-style-type: none">意識障害痙攣歩行困難高体温

(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ましょう。
- ②衣服を緩めて風通しを良くしましょう。
- ③水分や塩分をしっかりと補給させましょう。
- 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しましょう。

※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」時と同じ対処をしましょう。

回復が見られない場合は、すぐに医療機関で治療を受けましょう。

(回復には個人差があります。)

※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ましょう。

