

## 熱中症対策について

5月に熱中症で救急搬送された人は全国で約3600人(歴代2番目)であり、6月も真夏日や猛暑日の影響で、都内の高校で20名、警察学校で12名が熱中症と見られる症状を訴え、そのうち数名が緊急搬送されました。

加えて、7月～8月の気温はラニーニャ現象(海水温度と気圧の関係)の影響で、平年より高い日が続くと気象庁が発表しており、昨年以上に熱中症対策が必要です。

### 1. 熱中症対策について

#### (1) 暑熱順化(体が暑さに慣れること)

##### ①暑さに慣れてない時こそ注意

5月は最高気温が16℃の日や32℃の日があり、また6月も同様な最高気温差の影響で暑さに慣れる期間がなく、また新型コロナの長い自粛生活が運動不足を引き起こし、熱中症にかかりやすいと言えます。

このような状態で、真夏日や猛暑日に作業すると体が耐えられなくなり熱中症を引き起こします。

##### ②暑熱順化の方法

体が暑さに慣れているということは、体内の熱を上手に逃がす機能が働いている状態と言えます。

暑熱順化の方法は、主に次の5つです。

(※時間・回数は目安です。無理ないペースで行いましょう。)

- ・ウォーキング(1日30分、週5日)
- ・ジョギング(1日15分、週5日)
- ・サイクリング(1日30分、週3日)
- ・ストレッチ、筋トレ(1日30分、週5日)
- ・入浴(40度のお湯に15分間、週2日)



#### (2) 外出時は、暑さを避ける工夫をしましょう。

- ①日傘や帽子を活用しましょう。
- ②日陰や木陰等でこまめに休憩しましょう。
- ③吸湿性、速乾性のある通気性のよい衣服を着用しましょう。
- ④保冷剤や冷たいタオル等で体を冷やしましょう。



### (3) 室内での過ごし方に気を付けましょう。

- ①カーテン、<sup>すだれ</sup>簾等で遮光しましょう。
- ②室内の温度、湿度が把握できるようにしましょう。
- ③適切にエアコンを使用しましょう。

直接風が当たると皮膚から水分が奪われるため注意しましょう。

「28℃設定」は、あくまで目安として考え、自身が快適に感じる温度設定にしましょう。

- ④室内でも水分補給をしましょう。

快適な室内では水分補給を忘れがちですが、何もしていない場合でも1日に2~3リットルの水分を失うため、のどが渇いていなくても意識して水分補給をしましょう。

ハイポトニック飲料水

#### 《熱中症対策飲料の選び方》

- ①ハイポトニック飲料(糖分濃度 1~3%)

- ・発汗で体液が薄くなっている状況で水分が素早く吸収される。

《例》イオンウォーター、  
アクエリアスゼロ など



アイソトニック飲料水

- ②アイソトニック飲料(糖分濃度 4~6%)

- ・安静時において、体内と同じ浸透圧のため吸収が早い。
- ・糖質が多く含まれているので、長時間の運動エネルギー源になる。

《例》ポカリスエット  
アクエリアス など



#### Q.アイソトニック飲料を薄めたら、ハイポトニック飲料として使えるか？

A.使えない場合があります。

糖分濃度に違いはありますが、塩分濃度（ナトリウム）は、ハイポトニックとアイソトニックでは差がほとんど無いように作られています。

よって、アイソトニック飲料を薄めたものは塩分濃度も薄くなるため、熱中症対策用飲料として使用するのをお勧めできません。

特に大量の発汗時では、飲めば飲むほど体液が薄まり「低ナトリウム血症(頭痛、吐き気、けいれん、意識障害等)」を引き起こす場合があります。

一方、自宅療養中など発汗が少ない場合の水分補給としては有効です。

※水分補給時の飲料は、場面ごとで使い分けると効果的です。

#### (4) 体調を整えましょう。

熱中症の原因として高温多湿に注目しがちですが、体調も大きな要因です。体調不良時は体温調節機能が働きづらいため、健康管理に注意しましょう。

- ① バランスの良い食事を摂りましょう。
- ② 睡眠をしっかり取りましょう。
- ③ 風邪の症状があるときは無理しないようにしましょう。
- ④ 基礎疾患を持っている方はこまめに熱中症対策を行いましょう。
- ⑤ アルコール摂取は極力控えましょう。

※利尿作用により体内水分が不足する

ため水分補給にならないだけでなく、睡眠の質も下がります。



## 2. 熱中症対策グッズ (Amazon 参照)

普段行う熱中症対策に加えて、熱中症対策グッズを活用することで熱中症にかかるリスクは軽減されます。

一例をご紹介しますので、是非参考にしてください。

### 【服の上から体を冷やす用途

としてオススメ】



メーカー：小林製薬

商品名：シャツクール

冷感ストロング 280ml

価格：609円(税込み)

特徴：室内外用の衣類を問わず使用可能です。汗をかくと冷感が続きます。

### 【首等をピンポイントで冷やす用途

としてオススメ】



メーカー：<sup>ふそう</sup>扶桑化学

商品名：瞬間冷却パック

ひえっぺ 12袋セット

価格：1,568円(税込み)

特徴：袋を叩くと急冷されるパックです。

1袋で15～30分程の効果がありません。

### 【室内の温度・湿度管理にオススメ】



メーカー：エレコム

商品名：温湿度警告計

熱中症予防目安計 警報付き

価格：1,745円(税込み)

特徴：室内の熱中症危険度を4段階でお知らせし、3・4段階になると警報アラームが鳴ります。また、インフルエンザ危険度アラームも備わっています。



# 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

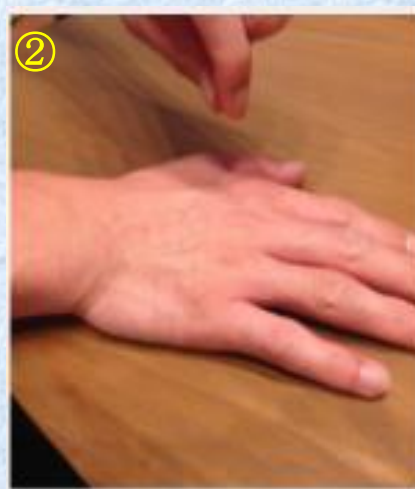
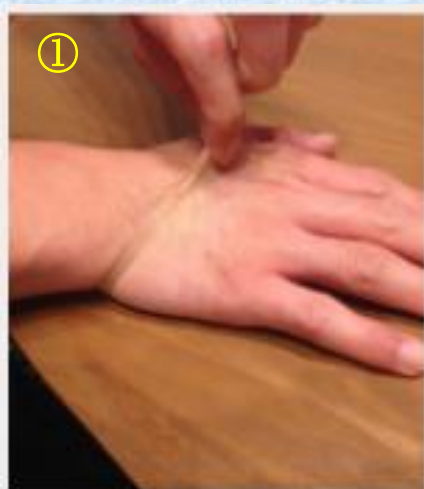
### ・爪を押してセルフチェック・

- 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"><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。

