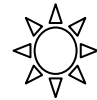




# 健康ひろば

横浜市立市民病院  
2008.8 vol.18 広報委員会



## 熱中症に気をつけよう!

### 熱中症とは・・・

高温下で体温の調節機能がうまく働かなくなり、体内の水分や塩分のバランスが崩れて起こる状態の総称です。高齢者や心臓疾患、糖尿病などの病気を持っている人はなりやすいと言われますが、元気な人でも暑い日にスポーツをしたり、屋外で作業をすると起こる可能性があります。熱中症は死に至る恐れのある病態ですが、適切な予防法や対処法を知っていれば、防ぐことができます。

### どんなときになりやすいの？

- ・気温や湿度が高い
- ・風が弱い
- ・日差しが強い
- ・急に暑くなった



### どんな症状がでるの？

- ・めまいや失神
- ・筋肉痛や筋肉の硬直こうちよく
- ・頭痛や吐き気、倦怠感けんたいかん
- ・意識障害やけいれん、手足が動きにくい
- ・高体温 など・・・

### 気をつけることは？

#### 1 暑さを避けましょう

- ・室内ではクーラーや扇風機をつける、屋外では日陰を選んで歩く、日傘や帽子を使うなど、工夫しましょう。

#### 2 服装にも注意しましょう

- ・黒っぽい服は熱を吸収して熱くなるので、なるべく避けましょう。
- ・首周りのゆるい服を選んで、襟元を風通しよくしましょう。

#### 3 こまめに水分を補給しましょう

- ・暑いときには、のどが渴いていなくても水分を摂りましょう。（軽い脱水症状のときはのどの渴きを感じないことがあります。）
- ・飲み物は塩分が入ったスポーツドリンクなどを選びましょう。
- ・ビールなどのアルコールは利尿作用が強く、逆に脱水状態を作り出してしまうので、飲み過ぎないように注意しましょう。

## 熱中症になったらどうすればいい？

- 1 まず、涼しいところへ移動！
  - 2 服を脱がせて体を冷やしましょう
    - ・首やわきの下、太もものつけねには動脈が体表近くにあるので、そこを中心に冷やすと効果的！
    - ・体の表面に霧吹きで水をかけても効果があります。
  - 3 水分、塩分を補給しましょう。
    - ・水分だけでなく塩分も失っているので、スポーツドリンクや食塩水を補給しましょう。
- ※ 意識の状態がおかしいときは、気道に流れ込む危険があるので飲ませない！**



## 受診の判断はどうすればいい？

### ★めまいや筋肉痛などの症状だけのとき

水分を摂り、体を冷やして様子を見ましょう。それでもよくなる場合には、医療機関で受診しましょう。

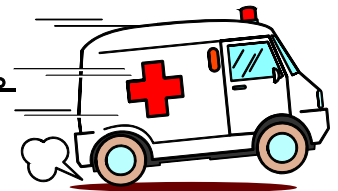
### ★気分が悪い、頭痛がある、倦怠感がある、力が入りにくいなどの症状もあるとき

早めに医療機関を受診しましょう。

### ★水分が摂れない、けいれんした、意識の状態が悪い、体温が高いなどの症状があるとき

救急車を呼んで、至急、医療機関で受診しましょう。

**※ 受診の際は、具合が悪くなった時の状況がわかる人がいるとよい。**



おまけ

## ～熱中症予防のための運動指針～

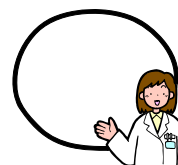
気温(乾球温)	指針	警告
35℃以上	運動は原則中止	特別な場合以外は中止
31～35℃	厳重警戒→激しい運動は禁止	運動は30分以内が望ましい
28～31℃	警戒→積極的休息	30分おきに休息、1時間に1～2Lの水分補給
24～28℃	注意→積極的水分補給	1時間に0.5～1Lの水分補給
24℃以下	ほぼ安全→適宜水分補給	熱中症の危険性は少ないが、適宜水分補給

(参考:日本体育協会「熱中症予防のための運動指針」)

## —救急総合診療科より—

今年も猛暑が予想されます。

水分をしっかり摂って、熱中症を予防しましょう。♡



文責:救急総合診療科 阿部