

# 「熱中症」

## 自分は大丈夫と 思っていないませんか？

### 正しく知って防ごう熱中症

今年も暑い夏がやってきました。夏は熱中症の発生が増える時期です。熱中症は、対応が遅れば命を失う危険があります。しかし、適切な予防をすれば防ぐことができ、また熱中症になった場合も、適切な応急処置により救命することができます。

熱中症予防の正しい知識と対処方法を知るとともに、周囲の人にも気を配り、声をかけ合って、熱中症を防ぎましょう。

問い合わせ 健康づくり課 ☎(50)1235

#### 熱中症とは

私たちの体は気温が変化しても一定の体温を保とうとする仕組みがあります。暑くなると自律神経の働きで皮膚に血液を集めたり、発汗することによって体から熱を逃がしたりすることができず、

ところが、高温多湿な環境に長時間いると、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節がうまくできなくなり、体内に熱がたまり筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れます。重症になると意識障害などが起こります。このような状態が「熱中症」です。

#### 熱中症になりやすい状況は

- 環境条件
  - ◇気温が高い（28度以上）
  - ◇湿度が高い（70%以上）
  - ◇風が弱い
  - ◇日差しが強い
  - ◇急に暑くなった日など
- なりやすい人
  - ◇高齢者

高齢者は発汗能力・体温調節機能が低下するなどの理由から、のどの渇きを覚えにくく、熱中症になりやすいため、注意が必要です。入浴や睡眠

の前に水分をとるなどの工夫も必要です。

#### ◇乳幼児

乳幼児は、体温調節機能が未発達なため、熱中症になる危険度が高いといえます。停車中の車内に放置し亡くなる事故が多発していますので、絶対にやめましょう。

#### ◇肥満の人

普段から運動習慣のない人、過度に衣服を着ている人

#### 市内の発生状況平成24年

##### ■高齢者は特に注意

市内で熱中症によって救急搬送された人は総計41人でした。熱中症傷病者のうち、60歳以上が56%と最も多く、続いて40～59歳が25%でした。

##### ■農作業中に多く発症

発症状況を見ると、工事中・作業中での発症が44%と

最も多く、続いて屋内（日常生活）が20%、屋内（活動中）が12%となっています。

##### ■夜間や午前中も発症

日中の12時から18時までの発症が46%と最も多かったものの、6時から12時までは29%、18時から24時までは25%と夜間や明け方にも発症しています。（グラフ③参照）

また、熱中症にかかるのは、炎天下の屋外と思われがちですが、実際には屋内で発症する例も多いことがわかります。

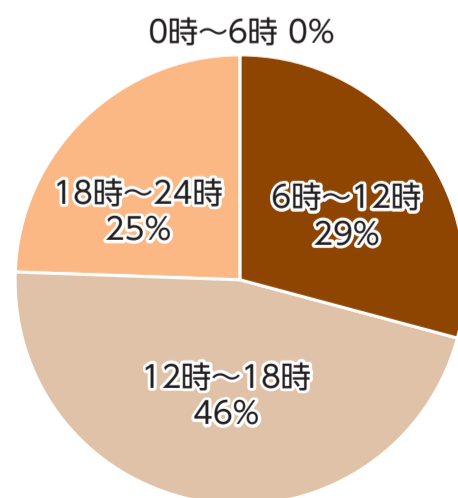
#### ■熱中症の症状

重症度	主な症状
重症度Ⅰ (軽症)	めまい、立ちくらみ、こむら返り、大量の汗
重症度Ⅱ (中等症)	頭痛、吐き気、体がだるい・ぐったりする
重症度Ⅲ (重症)	意識障害(呼びかけへの反応がおかしい)、けいれん、運動障害(まっすぐ歩けない)

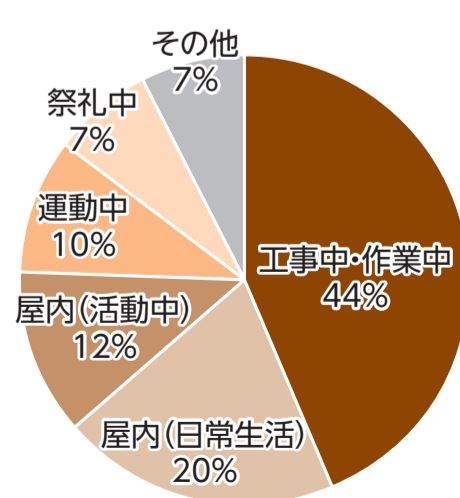
#### ■市内で起きた主な発症事例

- ◇農作業後から嘔吐、頭痛および倦怠感(51歳・女)
  - ◇植木の剪定作業中に嘔吐および意識障害(60歳・男)
  - ◇ごみ収集の仕事から帰宅後、全身の痛みおよび両下肢の硬直を訴える(29歳・男)
  - ◇トイレ内で倒れ、倦怠感および脱力を訴える(68歳・女)
  - ◇授業中に手足の痺れ、腹痛(15歳・女)
  - ◇日中に通院、徒歩にて帰宅し自室で意識もうろうとなる(77歳・女)
  - ◇祭礼後、だるさを感じる(35歳・男)
- ※今年の佐原の大祭夏祭りでも1件の救急搬送がありました

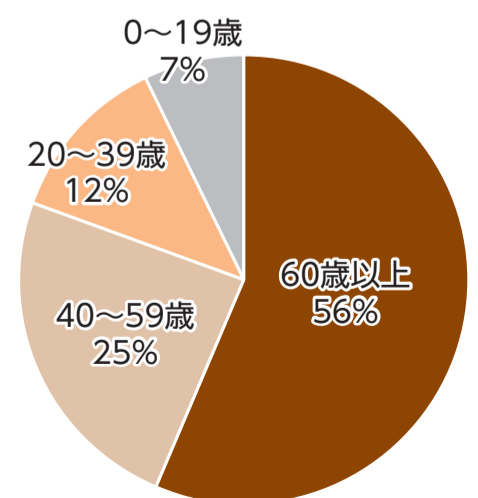
グラフ③ ■時間帯別発症割合



グラフ② ■状況別発症割合



グラフ① ■年齢別救急搬送割合



## 知ってしっかり対策

# 熱中症の予防ポイント

熱中症は屋内・屋外を問わず起こります。屋内では換気の悪い体育館などが熱中症になりやすいといえます。

体温が上がるスポーツや各種作業をするときは特に気をつけなければいけません。

また、エアコンなどで暑さを避ける方法も大切です。

### スポーツや作業をするとき

#### ■スポーツ飲料で水分と塩分の補給

水だけを飲むと、血液中の塩分濃度が低くなり、けいれんを起こします。

また、体は塩分濃度を保つために水分を尿として排泄し、さらに脱水が進んでしまいます。

こうしたことを防ぐために、塩分を含んだ水やスポーツ飲料を補給しましょう。

#### ■こまめな休憩

こまめに休憩時間を設け、冷たい飲み物や長イス、日陰を用意して体を休ませましょう。

#### ■白っぽい服装・帽子を着用

水分を吸収・発散しやすい素材の服を選びましょう（ポリエステル製の合成繊維など）。屋外の作業は赤外線吸収しにくい白っぽい色を選ぶ

こと、頭部が高温になるのを防ぐために帽子を着用しましょう。各種作業上の安全対策のために厚着が避けられない場合には、水分を補給したり、こまめに休憩をとるなど気を配る必要があります。

### 日常生活では

#### ■水分補給

体重の2%の水分が減少すると、のどの渇きを覚え、3%になると強い渇き、ぼんやりする、食欲不振などの症状が現れます。のどが渇いたなど感じる前に水分を補給するよう気をつけましょう。

#### ■エアコンなどを上手に活用

室温が28度、湿度が70%を超えないよう、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。節電を意識するあまり、健康を害することのないように注意ください。

#### ■バランスのよい食事

熱中症の発症には、その日の体調が影響します。朝食を抜いたり、前の晩に深酒したりした状態では熱中症になりやすくなります。

1日3食バランス良く食べ、日ごろから体調を整えましょう。

#### ■暑さに備えた体づくり

汗をかく習慣を身に付け、暑さに順応することで夏の暑さにも対応しやすくなり、熱中症になりにくくなります。普段からウォーキングなどをして汗をかく機会を増やすことが大切です。



香取都市医師会理事  
島崎 哲弥医師

熱中症とは、高い温度のもとで体が適応できなくなった状態を総称していいます。気を失う、けいれんが起こる、だるさや疲労を感じるなどの症状が現れ、重症の場合、体温の上昇が起こり命の危険もありますので、熱中症を軽く考えてはいけません。

炎天下でしか起こらないと思っている人もいますが、体育館での運動中など室内でも起こります。また、小さいお子さんが炎天下、50度を越えた車の中で放置され、熱中症にかかるケースもあります。小さいお子さんは水分が失われやすいので非常に危険です。少しの時間だから大丈夫と子どもを車の中に置いていくのは絶対にやめましょう。

熱中症の予防方法としては「高温の場所に長い時間いないこと」「風通しの良い所で過ごすこと」「水分をこまめにとること」が挙げられます。冷房を適宜使うことも非常に有効です。

軽症の場合、水分を補給し、日陰の涼しいところで安静にすることで、症状が改善されます。スポーツをする時は少し体調が悪くなったら無理をしない、無理をさせない環境づくりも大切です。

## スペシャリストが語る 熱中症の実態

### 命の危険もある熱中症 無理せずこまめな休憩を

炎天下でしか起こらないと思っている人もいますが、体育館での運動中など室内でも起こります。また、小さいお子さんが炎天下、50度を越えた車の中で放置され、熱中症にかかるケースもあります。小さいお子さんは水分が失われやすいので非常に危険です。少しの時間だから大丈夫と子どもを車の中に置いていくのは絶対にやめましょう。

熱中症の予防方法としては「高温の場所に長い時間いないこと」「風通しの良い所で過ごすこと」「水分をこまめにとること」が挙げられます。冷房を適宜使うことも非常に有効です。

軽症の場合、水分を補給し、日陰の涼しいところで安静にすることで、症状が改善されます。スポーツをする時は少し体調が悪くなったら無理をしない、無理をさせない環境づくりも大切です。

## スポーツ団体の取り組み

### 積極的に声掛けをして子どもたちの体調に気を配っています

現在、水郷サッカーは、約90人の団員で毎週日曜日と第2・第4土曜日、祝日に活動しています。

暑い時期の練習は多量の汗をかくので、練習の前にスポーツドリンクを飲むように指示します。また、普段よりも休憩の回数を増やし、テントを用意して日陰で休憩をとっています。猛暑で子どもたちの体調に影響が出ると感じた時は、練習時間を短くすることもあります。

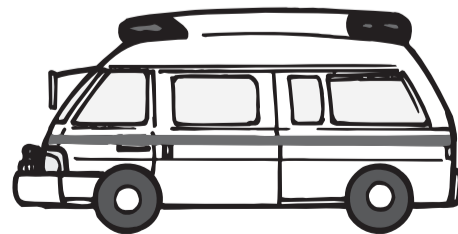
練習中に「頭が痛い」「気持ちが悪い」などと体調不良を訴えた子どもがいた場合には、直ちにテントで休憩させ、タオルで首を冷やすなどの処置をとっています。中には体調が悪くても、なかなか言えずに我慢してしまう子どももいるので、ちょっとした体調の変化を見逃さないよう様子を見ながら練習を行ったり、休憩中には声掛けを行ったりしています。指導者だけでなく保護者の皆さんにも協力いただきながら、子どもたちの安全に気を配っています。



水郷サッカースポーツ少年団  
監督 高橋 良浩さん(佐原口)

- ◇ 涼しい場所に避難させる
- ◇ 衣服を脱がせ、体を冷やす
- ◇ 水分・塩分を補給する
- ◇ 意識がない場合などは救急車を呼ぶ
- ◇ 0.2%の食塩水を補給します。

もし、周りの人に熱中症と思われる症状が出たら意識の有無を確認し、すぐに応急処置をしてください。意識がはっきりしていれば軽症で自分で対処することができず、意識がない場合にはすぐに救急車を呼びましょう。



もし熱中症になってしまった人がいたときは