

健康生活の ススメ

熱中症 対策



監修

医療法人財団百葉の会銀座医院 院長補佐
常葉大学健康科学部 教授
東海大学医学部医学科 客員教授

久保 明 くぼ あきら

慶應義塾大学医学部卒業。医学博士。東京都済生会中央病院内科副院長を経て、16年間高輪メディカルクリニックの院長を務める。「人気の「これだけ健康法」が寿命を縮める 老化指標を改善する28のステップ」(講談社)など著書多数。

どこでも誰にでも
起こりうる熱中症。
重症化すると
命を落とすことも
あるんです。

「知ってるつもり」が 命とりに！

夏になると、猛威をふるう熱中症。救急搬送される人は、毎年後を絶ちません。皆さん、真夏の炎天下で長時間過ごさなければ大丈夫だと思っていませんか。

実は、熱中症は季節や場所を問わず誰もがかかる可能性があります。症状の進行スピードが速く、気付かずに放っておいたり、大したことはないと無理に頑張ったりした結果命を落とすことも少なくありません。近年は猛暑日の増加や、住環境の変化などが影響し、ますます注意すべき病態となりつつあります。

そもそも熱中症とは？

通常、体は臓器が活動しやすい温度を保つため、体内で熱をつくり、皮膚の表面から熱を発散させて体温を調節しています。厄介者扱いされがちな汗も、蒸発時に熱を奪ってくれるため体温を下げるという大切な働きをしています。

蒸し暑い環境や運動時、水分不足などにより体内にたまった熱をうまく発散できなくなったとき、体には右のような症状が現れます。このさまざまな障害を総称して「熱中症」と呼んでいます。

「私は大丈夫」な人ほどご注意を

体温の調節機能が十分に発達していない子供、体力が衰え始めた高齢者は熱中症にかかりやすい傾向があります。室内が高温になっていても気付きにくい高齢者の熱中症は、約半数が室内で発生。温度計を小まめに見て、室温が高ければ暑いと感じなくてもエアコンを使いましょう。糖尿病など持病がある人や服薬中の人、体温の調節機能が低下している恐れがあります。

実は、暑さに強く汗をかきにくい人ほど危険です。適度な休憩と水分補給を心掛けて。ただし、アルコールは利尿作用により脱水症状を悪化させ、熱中症を進行させるので水分補給にならないと肝に銘じましょう。

〔熱中症の重症度と主な症状〕

重症度	主な症状
軽症 (Ⅰ度)	● 大量の発汗 ● 目まい・立ちくらみ ● 筋肉のこむら返り
中等症 (Ⅱ度)	● 頭痛 ● 吐き気・嘔吐 ● 倦怠感
重症 (Ⅲ度)	● 意識障害 ● けいれん ● ふらふらして立てない ● 高体温

こんなときは
救急車！

- ▶ 意識がない、もうろうとしている
- ▶ 自力で水分をとれない
- ▶ 一人では歩けない

早めに!
しっかり!

予防対策の 7カ条

1 暑さを避ける

外出時は日陰を選び、室内ではすだれやカーテンを活用して、直射日光を避けるとともにエアコンや扇風機で室温を調整する。

2 服装を工夫する

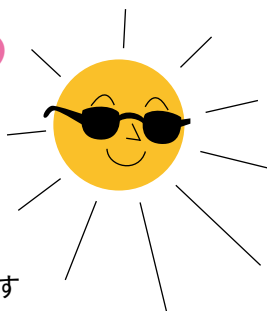
吸湿性と通気性に富む衣服で、襟元はなるべく緩めに。帽子や日傘も忘れずに。

3 小まめに水分を補給する

渴きを感じる前に補給。たくさん汗をかいたときは、水+塩飴やスポーツドリンクを。

4 急に暑くなる日に注意する

暑さに慣れていない梅雨の合間などの、気温の急な上昇にご注意を。



5 暑さに備えた 体づくりをする

日頃からウォーキングなどの運動、入浴などで汗をかく習慣を付けておこう。

6 体調を整える

持病がある場合はもちろん、ちょっとした体調不良も熱中症を招きやすくなる恐れが。規則正しい生活と十分な栄養を。

7 お互いに声を 掛け合う

小さい子供や高齢者など、熱中症になりやすい人には積極的に水分補給や休憩の声掛けを。

子供目線の 予防対策を

子供は体温の調節機能が未発達な上、地面の照り返しによる熱を受けやすく大人が気を配り異変に気付いてあげることが大切です。

たとえ冷房がついた車の中でも、絶対に子供を置いたまま自動車を離れないようにしましょう。

知って安心!

応急処置の手順

短時間で重症化する熱中症の処置はスピードが大切です。

1

日陰・冷房の効いた
屋内など、涼しい環
境へ移動させる

2

体を冷やす

3

水分・塩分を補給
させる

扇風機・うちわなどで
風を送る

脱がせることができる
衣服はすべて脱がす

氷のうなどを首筋・脇
の下・脚のつけ根に当
てる



霧吹きで水を吹きか
ける

経口補水液などで水
分・塩分補給(嘔吐・意
識障害などの症状が
ある場合は行わない)

意識がない、自力で水分をとれないようなときは、迷わず救急車を呼んでください