

# 熱中症とは

高温多湿な環境にいて、徐々に体内の水分や塩分バランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します



## <熱中症を引き起こす3要素>

### 環境



- ・ 気温の高さ
- ・ 湿度の高さ
- ・ 風の弱さ

同じ気温でも湿度が高いとリスクが高まります！  
熱中症は室内でも起こります！！

### からだ



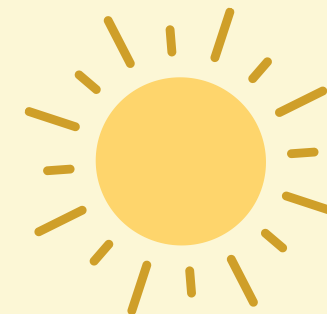
- ・ 乳幼児、高齢者
- ・ 体調不良
- ・ 暑さに慣れていない

### 行動



- ・ 激しい運動、慣れない運動
- ・ 長時間の屋外作業
- ・ 水分補給できない状況

# 熱中症の症状と重症度分類



分類	症状	症状からみた診断
Ⅰ度	<b>めまい・失神</b> 「たちくらみ」という状態で、脳への血流が瞬間的に不十分になったことを示し、「熱失神」と呼ぶこともあります	熱ストレス (総称) 熱失神
	<b>筋肉痛・筋肉の硬直</b> 筋肉の「こむら返り」のことで、その部分の痛みを伴います。発汗に伴う塩分(ナトリウムなど)の欠乏により生じます	熱けいれん
Ⅱ度	<b>手足のしびれ・気分の不快</b>	
	<b>頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感</b> 体がぐったりする、力が入らないなどがあり、「いつもと様子が違う」程度のごく軽い意識障害を認めることがあります	熱疲労 (熱ひはい)
Ⅲ度	<b>Ⅱ度の症状に加え、意識障害、けいれん、手足の運動障害</b> 呼びかけや刺激への反応がおかしい、体にガクガクとひきつけがある(全身けいれん)、まっすぐ走れない・歩けないなど	熱射病
	<b>高体温</b> 体に触ると熱いという感触です	
	<b>肝機能異常、腎機能異常、血液凝固障害</b> これらは、医療機関での採血により判明します	

しっかり予防！

## 熱中症の 予防・対策



### 暑さに負けない体づくりを続けよう



- 日常的に適度な運動を
- 適切な食事と十分な睡眠
- 体調が悪い時は無理をしない

### 水分補給など暑さから身を守る行動を



- こまめな水分摂取と適度な塩分
- 気温と湿度を気にしよう
- 休憩をこまめにとろう

### 日々の生活の中で暑さに対する工夫をしよう



- 適度な空調で温度・湿度を快適に
- 帽子や日傘で日差しを避けよう
- 衣類の工夫やマスクを外すなどして涼しい装いを

※マスクの着用については個人の主体的な選択を尊重しましょう

悪化を防ぐために！

## 熱中症の 応急処置



### ①涼しい場所へ移動しましょう

クーラーが効いた室内や車内に移動しましょう。屋外で近くにそのような場所がない場合には、風通りのよい日かげに移動し安静にしましょう



### ②体を冷やして体温を下げましょう

衣服をゆるめて体の熱を放出しましょう。氷枕や保冷剤で両側の首筋やわき、足の付け根などを冷やしましょう。皮膚に水をかけてうちわやタオルなどであおぐことでも体を冷やすことができます



### ③塩分や水分を補給しましょう

水分と塩分を同時に補給できるスポーツドリンクやタブレットを摂取しましょう。おう吐があったり意識がない場合は、誤って水分が気道に入る危険性があるので、むりに飲ませることはやめましょう



参考：日本気象協会 <https://www.netsuzero.jp/>

厚労省HP [https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431\\_coronanettyuu.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_coronanettyuu.html)

関西大学保健管理センター