

予防は「小まめな水分補給」と「暑さを避けること」

熱中症を予防しましょう！



熱中症は、7月から8月にかけて最も起こりやすくなります。子どもや高齢者、病気の人は特に熱中症になりやすく、重症になると死に至る恐れもあります。

熱中症は予防ができます。紹介する予防法を実践し、熱中症を防ぎましょう。



熱中症はなぜ起きる？

熱中症は、高温多湿な環境下で、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内の水分と塩分のバランスが崩れることにより起こります。

熱中症になると、めまいや頭痛、けいれん、意識障害などの症状が現れます。

◆体に熱がこもり

水分と塩分が失われる

私たちの体の中では常に熱が作られており、この熱を体の外に逃がすことで、体温は適温に保たれています。



例えば、運動などで体温が

上がると、体の表面（皮膚の下）に流れる血液の量が増え、血液から作られた汗が皮膚から蒸発することにより、体内の熱を逃がし、体温を下げます。

しかし、あまりに暑い環境に長くいると、この体温調節機能が乱れ、熱の放出が行われなくなり、体内に熱がこもり体温が上昇します。また、大量に汗をかくことで体内の水分と塩分が失われ、体液のバランスが崩れてしまいます。

その結果、筋肉や血流、神経など、体のさまざまな部分に影響が及び、熱中症の症状が現れてしまいます。

熱中症の主な症状

分類	重症度	主な症状
I度	軽症 現場での応急処置が可能	めまい、たちくらみ、筋肉のこむら返り(硬直)
II度	中等症 病院への搬送が必要	頭痛、吐き気、だるさ、体がぐったりする
III度	重症 入院・集中治療が必要	意識がなくなる、けいれん、呼びかけへの反応がおかしい、歩けない、高体温（熱射病）



熱中症を防ぐには

①小まめな水分補給

体温を下げるためには、しっかりと汗をかくことが重要です。汗は血液中の水分と塩分から作られているため、水分と塩分を適切に補給する必要があります。

◆水分補給を習慣化する

水分は喉の渇きを感じる前に小まめに取るようにし、朝・昼・晩や入浴の前後、就寝前などに時間を決めて取るなど、習慣化することが大切です。

水分は、1日に最低でも1・2リットル程度取る必要があります。湯飲み茶わんに換算すると10杯程度です。

◆アルコールについて

アルコールは尿の量を増やし、体内の水分を排出してしまふため、ビールなどのアルコールでは水分補給はできません。

②暑さを避ける

エアコンや扇風機などを適切（設定温度25度〜27度、湿度50〜60%）に使い、暑さを避けましょう。

熱中症は室内でも起こります。温暖化の影響で平均気温が上がっているため、我慢せずに冷房を使用しましょう。

また、気温が高くなっても、湿度が高い場合は汗が蒸発しにくく、体温が下がりにくくなるため、注意が必要です。



◆高齢者や乳幼児は注意

高齢者や乳幼児は、体温調節機能の衰えや未熟さにより熱が体内にこもりやすく、暑さも自覚しにくいこともあるため、特に注意が必要です。

小まめな水分補給を行い、暑さを避け、夏を元気に過ごしましょう！