

正しい知識で防ぐ

熱中症

どこでも誰でも油断しないで

夏が近づくと、毎年のようにニュースなどで熱中症対策が呼び掛けられています。でも、自分だけは大丈夫だと思っていないですか。熱中症は、暑い日中に屋外で活動しているときはもちろん、夜間や屋内でも、時と場所を選ばず誰にでも起こりうる病気。重症化すると命に関わることもあります。水分補給や暑さを避けるなどの適切な対応で防ぐことが可能です。

熱中症が招くさまざまな体調不良は、高温多湿の環境で大量に汗をかくななどして体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能が乱れたりすることで起こります。症状は、重症度別で三段階に分けられます。まず、めまいや立ちくらみ、足の筋肉がつる（こむら返り）、おなかの筋肉のけいれんなどが起こります。症状が進むとぐったりして、頭痛や吐き気、嘔吐などを

伴うことも。重症化すると、40度近くまで体温が上がる、全身のけいれん、意識障害などが起き、最悪の場合、死に至る恐れがあります。

特に熱中症を発症しやすく、重症化のリスクが高いのは高齢者と乳幼児です。高齢者は加齢により体温調節機能が低下し、のどの渇きや暑さを自覚しづらくなっています。また、乳幼児は体温調節機能が未熟な上、体の不調を言葉で十分に伝えることができません。周りの人が水分補給や休憩をとらせるなど、体調管理に気を配って。

たとえば体力に自信のある大人でも、油断は禁物です。例えば前日の飲酒や朝食抜きは、体内の水分や塩分不足の一因に。睡眠不足や体調不良が重なる熱中症のリスクが上昇。暑さ対策だけでなく、毎日の健康管理と生活習慣の見直しが必要です。

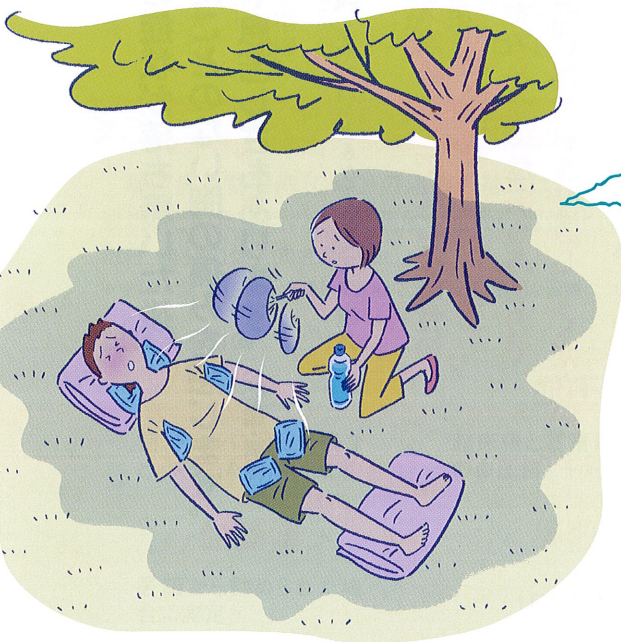
熱中症かも!と思ったら……

応急手当を行い、医療機関を受診します。意識がない、またはもうろうとしている、自力で水が飲めないときは、救急車を呼びましょう。

熱中症の 応急手当

- ▶ 涼しい環境で、衣類をゆるめて足を高くして休ませる
- ▶ 太い血管のある首すじ、わきの下、足の付け根などを冷やす
- ▶ うちわや扇風機などで風を送り、水分と塩分を補給

※応急手当をしても症状が改善しないなら、直ちに救急車を!



久手堅司 くてけん つかさ せたがや内科・神経内科クリニック院長

監修

2003年東邦大学医学部卒業。2013年より現職。全国でも数少ない気象病外来、寒暖差疲労外来を開設している。

早めに
小まめに
かき
かき!

熱中症のリスクを減らすポイント

外出するとき

暑さのピーク(11時~15時頃)は外出を控えて。
無理せず小まめに休息をとりましょう。

帽子や日傘などの
日よけを使う

冷却グッズを
活用する



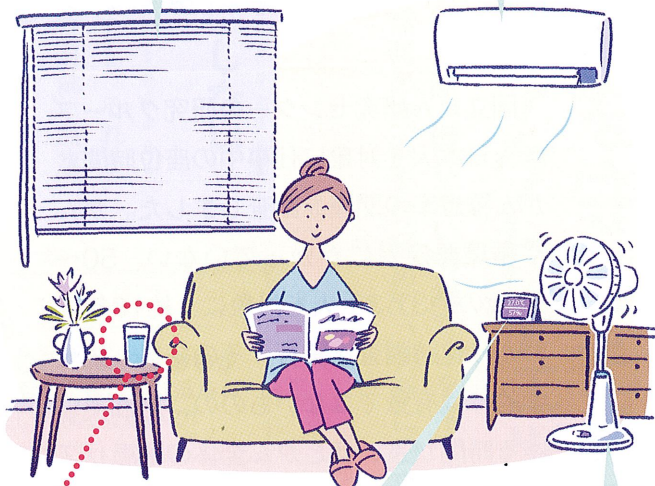
黒色は避け、通気性・吸汗性・
速乾性のある長袖の衣類を選ぶ

家の中

室温が28℃、湿度が70%以上になったら危険。
暑いと感じる前からの対策が大切です。

ブラインドやカーテンなどで
日差しを遮る

ためらわず
エアコンを使う



体感に頼らず
温湿度計で確認を

扇風機などで
空気を循環させる

水分補給のポイント

何を?

日常生活では、**水や麦茶**がおすすめ。利尿作用のあるアルコールは避け、カフェインや糖分の少ないものを選んで。

いつ?

喉が渇く前に。高齢者は1時間おきなど時間を決める。子供は、適切に飲める環境を大人がつくって。

どのくらい?

成人の場合は、飲み物として1日**1.5ℓ程度**。食事でも水分補給を意識して。



ご存じですか?「暑さ指数」

暑さ指数(WBGT)とは、気温に加え湿度や日差し、地面や建物からの照り返しの強さなどから算出される熱中症の危険度を表す指標のこと。気温と同じ「℃」の単位で表されますが、気温だけでなく、体を感じる暑さを総合的に評価して熱中症予防に役立てようとアメリカで提案されました。

気温が変わらなくても、湿度が上がると汗が蒸発しにくくなり、体温が上昇し熱中症のリスクが増加。暑さ指数が28℃を超えると熱中症患者が急増することが分かっています。環境省の「熱中症予防情報サイト」では、全国各地の暑さ指数をリアルタイムで発信しています。外出前に確認するなどして活用しましょう。