

# 1.熱中症の症状

一般財団法人日本気象協会提供

熱中症は、高温多湿な環境に、私たちの身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。

以下のような症状が出たら、熱中症にかかっている危険性があります。

## 症状 1. めまいや顔のほてり

めまいや立ちくらみ、顔がほてるなどの症状が出たら、熱中症のサインです。一時的に意識が遠のいたり、腹痛などの症状が出る場合もあります。

熱中症のサインに気がついたら、症状を悪化させないためにも、上手な水分補給・塩分補給を行いましょう。

## 症状 2. 筋肉痛や筋肉のけいれん

「こむら返り」と呼ばれる、手足の筋肉がつるなどの症状が出る場合があります。筋肉がピクピクとけいれんしたり、硬くなることもあります。

## 症状 3. 体のだるさや吐き気

体がぐったりし、力が入らない。吐き気やおう吐、頭痛などを伴う場合もあります。

## 症状 4. 汗のかきかたがおかしい

ふいてもふいても汗がでる、もしくはまったく汗をかいていないなど、汗のかきかたに異常がある場合には、熱中症にかかっている危険性があります。

### **症状 5.体温が高い、皮ふの異常**

体温が高くて皮ふを触るととても熱い、皮ふが赤く乾いているなどの症状も熱中症のサインです。

### **症状 6.呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない**

声をかけても反応しなかったり、おかしい返答をする。または、体がガクガクとひきつけを起こしたり、まっすぐ歩けないなどの異常があるときは、重度の熱中症にかかっています。すぐ医療機関を受診しましょう。

### **症状 7.水分補給ができない**

呼びかけに反応しないなど、自分で上手に水分補給ができない場合は大変危険な状態です。この場合は、むりやり水分を口から飲ませることはやめましょう。すぐ医療機関を受診しましょう。

このような症状が出ないように、日頃から熱中症の予防・対策をおこないましょう

## **2.熱中症の予防・対策**

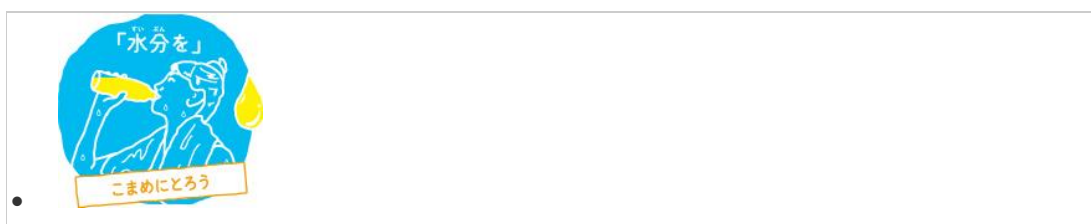
いつでもどこでもだれでも条件次第で熱中症にかかる危険性がありますが、熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。例えば、初夏や梅雨明け・夏休み明けなど、体が暑さに慣れていないのに気温

が急上昇するときは特に危険です。無理せず、徐々に体を慣らすようにしまし  
よう。

## 対策Ⅰ：シーズンを通して、 暑さに負けない体づくりを続けよう

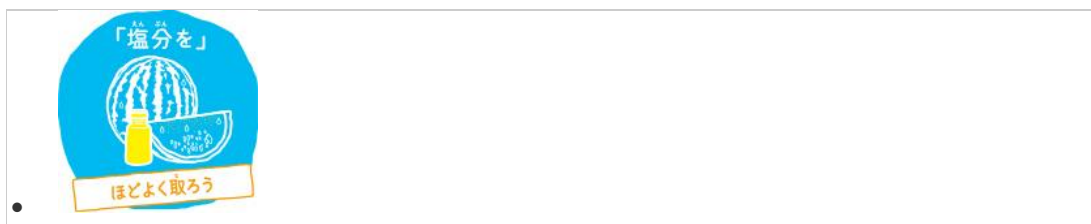
---

熱中症を予防するためには、暑さに負けない体づくりが大切です。気温が上がり  
始める初夏から、日常的に適度な運動をおこない、適切な食事、十分な睡眠を  
とるようにしましょう。



### 「水分を」こまめにとろう

のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。スポーツドリンクなど  
の塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給  
にもつながります。



## 「塩分を」ほどよく取ろう

過度に塩分をとる必要はありませんが、毎日の食事を通してほどよく塩分をとりましょう。大量の汗をかくときは、特に塩分補給をしましょう。ただし、かかりつけ医から水分や塩分の制限をされている場合は、よく相談の上、その指示に従いましょう。



## 「睡眠環境を」快適に保とう

通気性や吸水性の良い寝具をつかったり、エアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、日々ぐっすりと眠ることで翌日の熱中症を予防しましょう。

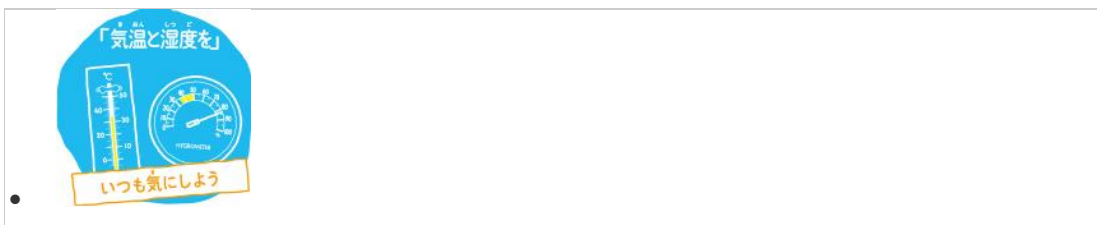


## 「丈夫な体を」つくろう

バランスのよい食事やしっかりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう。体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。

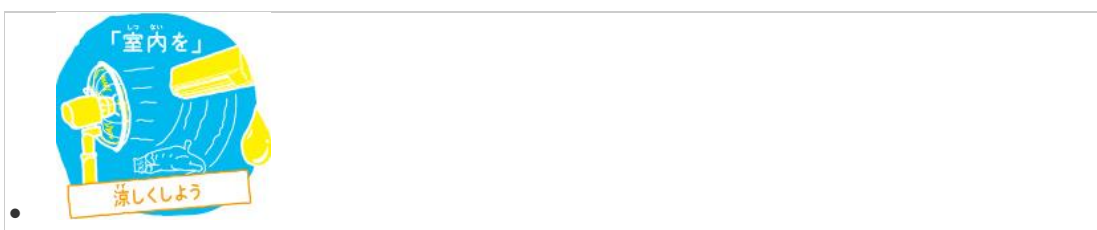
## 対策2：日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしよう

暑さは日々の生活の中の工夫や心がけでやわらげることができます。適度な空調で室内の温度を快適に保ったり、衣服を工夫することで、熱中症の危険を避けやすくなります。また、日よけをして直射日光を避けましょう。自分のいる環境の熱中症危険度を常に気にする習慣をつけることも重要です。



### 「気温と湿度を」いつも気にしよう

いま自分のいる環境の気温や湿度をいつも気にしましょう。屋内の場合は、日差しを遮ったり風通しを良くすることで、気温や湿度が高くなるのを防ぎましょう。



### 「室内を」涼しくしよう

扇風機やエアコンで室温を適度に下げましょう。過度の節電や「この程度の暑さなら大丈夫」とガマンしてはいけません。



## 「衣服を」工夫しよう

衣服を工夫して暑さを調整しましょう。衣服は麻や綿など通気性のよい生地を選んだり、下着には吸水性や速乾性にすぐれた素材を選ぶとよいでしょう。



## 「日ざしを」よけよう

ぼうしをかぶったり、日傘をさすことで直射日光をよけましょう。また、なるべく日かげを選んで歩いたり、日かげで活動したりするようにしましょう。



## 「冷却グッズを」身につけよう

冷却シートやスカーフ、氷枕などの冷却グッズを利用しましょう。毎日の生活で使えるものから夏の寝苦しさをやわらげるようなものまで、さまざまなグッズがあり

ます。ちなみに、首元など太い血管が体の表面近くを通っているところを冷やすと、効率よく体を冷やすことができます。

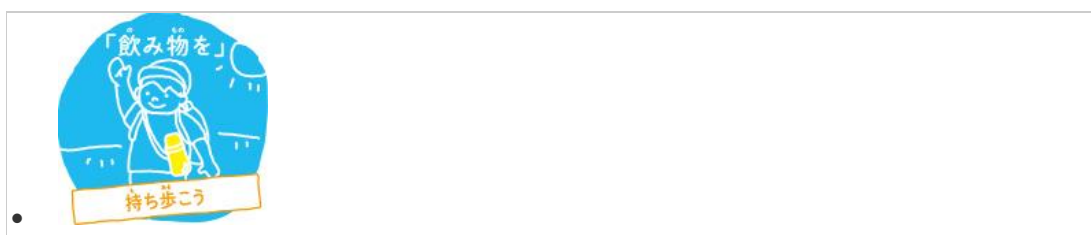
## 「自熱中症ひとことメモ

当日の最高気温を知るだけでなく、その日の気温と湿度の変化を知る、室内の気温や湿度の状況を知ること熱中症予防に効果があります。

「いま自分のいる環境がどのような状態なのか」を知ることは、熱中症予防のたいせつなポイントです。また、熱中症の発生には、体調が大きく影響します。自分のいる環境を知ることとあわせて自分の体を知り、体調に敏感になりましょう。

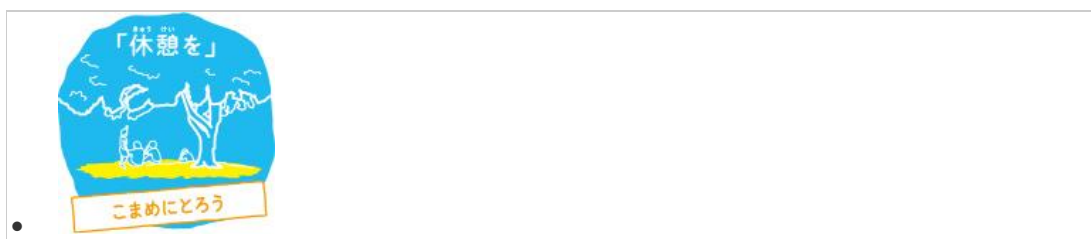
## 対策 3：特に注意が必要なシーンや場所 で、暑さから身を守るアクションを

炎天下でのスポーツや、空調設備の整っていない環境での作業時などでは、熱中症の危険からしっかりと身を守るアクションをとることが必要です。適度な水分と塩分の補給をおこない、こまめに休憩をとるようにしましょう。



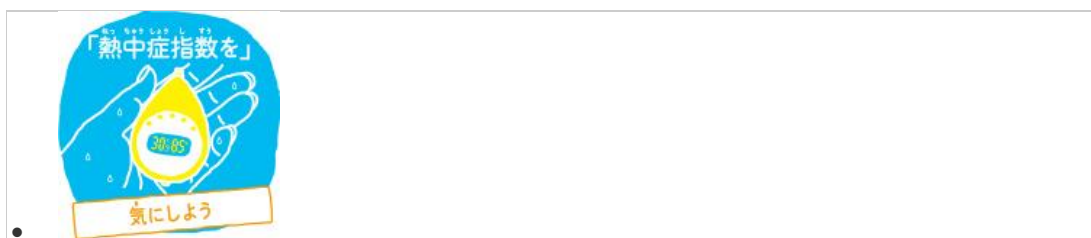
### 「飲み物を」 持ち歩こう

出かけるときは水筒などでいつも飲み物を持ち歩き、気づいたときにすぐ水分補給できるようにしましょう。



### 「休憩を」こまめにとろう

暑さや日差しにさらされる環境で活動をするときなどは、こまめな休憩をとり、無理をしないようにしましょう。



### 「熱中症指数を」気にしよう

携帯型熱中症計やテレビ、Webなどで公開されている熱中症指数で、熱中症の危険度を気にしましょう。

## 3. 応急処置のポイント

もし熱中症かな？と思うようなサインがあったときは、すぐに応急処置を行い、病院などの医療機関へ連れていきましょう。

### 応急処置でたいせつな3つのポイント

---



### ポイント 1.涼しい場所へ移動しましょう

まずは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。

### ポイント 2.衣服を脱がし、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す。皮ふに水をかけて、うちわや扇子などであおぐことでも体を冷やすことができます。うちわなどが無い場合はタオルや厚紙などであおいで、風を起こしましょう。

### ポイント 3.塩分や水分を補給しましょう

できれば水分と塩分を同時に補給できる、スポーツドリンクなどを飲ませましょう。おう吐の症状が出てい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、むりやり水分を飲ませることはやめましょう。

救急車を待っているあいだにも、現場で応急処置をすることで症状の悪化を防ぐことができます。熱中症は命に関わる危険な症状です。甘く判断してはいけません。



## もし熱中症かなと思ったときは

- ・ すぐに医療機関へ相談、または救急車を呼びましょう
- ・ 涼しい場所へ移動しましょう

- ・ **衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう**
- ・ **塩分や水分を補給しましょう**（おう吐の症状が出ていたり意識がない場合は、むりやり水分を飲ませることはやめましょう）