

# 熱中症マニュアル

## 熱中症とは

【体温調節のしくみが空回りして、「脱水」「高体温」が体に起きた状態】

温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識の異常など、様々な障害をおこす症状のことです。

建物の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、体から熱が逃げにくく熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

◆特に子供は汗腺が未熟なため体温調節機能が未熟で、熱中症にかかりやすいと言われています。

◆高齢者の方は喉の渇きを感じにくい 暑さを感じにくいなど、体温を下げるための身体の反応が遅くなっていて、自覚がないまま熱中症にかかる というケースが多いです。

◆大人でも、普段エアコンの環境で過ごしている方が、急に暑いところで長時間過ごすなど、暑さに体が慣れていないと、熱中症にかかりやすいと言われています。

統計的にかかりやすい時間帯は

午前10時頃

午後13時から14時頃に発症件数が多いと言われています。

※猛暑、酷暑の環境では、終日発症は十分考えられます！



お子さんは普段から体育館やグラウンドで動いていて、暑さに慣れているからと言っても、試合などの状況では頑張りすぎてしまうこともあります。顔色や汗のかき方を十分に観察し、喉の渇きにに応じて水分補給や休憩をしっかりとらせましょう！

また大人も無理をせず、自身の体調を把握しながら、こまめに水分補給、また空調やうちわを活用して体温上昇をおさえるよう熱中症予防につとめましょう。

## 熱中症の分類と対処方法



このような症状があれば…



めまい、立ちくらみがある

筋肉のこむら返りがある(痛い)

汗がふいてもふいても出てくる

重症度  
Ⅰ度

⇒ 水分・塩分を補給しましょう



頭ががんがんする(頭痛)

吐き気がする・吐く

からだがだるい(倦怠感)

重症度  
Ⅱ度

⇒



足を高くして休みましょう  
水分・塩分を摂りましょう

自分で水分・塩分を  
摂れなければ  
すぐに病院へ



意識がない

体がひきつける(痙攣)

呼びかけに対し返事がおかしい

真直ぐに歩けない・走れない

高い体温である

重症度  
Ⅲ度

⇒



水や氷で冷やしましょう

首、脇の下、  
足の付け根など

すぐに救急隊を要請する



熱中症予防のポイント

- ☺ 部屋の温度をこまめにチェック（温度計をお持ちであれば、ご持参をお勧めします。）
- ☺ 室温 28℃を目安に、エアコンや扇風機を上手に使う
- ☺ のどが渇かなくても、こまめに水分補給
- ☺ 外出の際は体を締め付けない涼しい服装で
- ☺ 無理をせず、適度に休憩を
- ☺ 日頃の栄養バランスの良い食事と体力づくりは大切

たんぱく質が体に吸収されると肝臓でアルブミンが作られます。このアルブミンは血中に水分を引き込む働きがあり、水分を保持してくれるといわれています。朝の牛乳一杯や、味噌汁など、食事面で栄養バランスを考えていくことも大切です。

## + 熱中症の応急手当 +

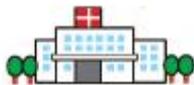
- + 涼しい場所や日陰のある場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる
- + エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす



首の周り・脳の下・太もものつけね  
など太い血管の部分を冷やす



飲めるようであれば  
水分をこまめに取らせる



持病をお持ちの方やお子さんは、かかりつけの医師とあらかじめ相談し、熱中症対策についてアドバイスをもらっておきましょう

### 熱中症の発症しやすい健康状態

特徴: 糖尿病、心臓・腎臓・脳疾患 甲状腺の病気

体調: 発熱のある人、睡眠不足、二日酔い、下痢(脱水傾向)、夏バテ、幼児、高齢者、肥満

### 健康チェック(熱中症の兆候)

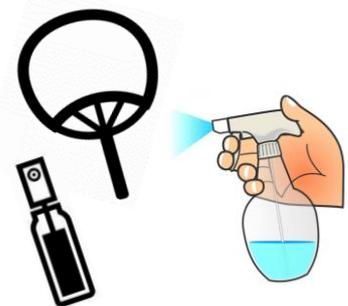
自分でわかる症状: 頭痛、吐き気、めまい、動悸、こむらがり、脱力、倦怠感

他人が気付く症状: フラフラしている、顔色が悪い、動きがにぶい、言動がおかしい

## ！！ 体温を下げる工夫を ！！

たいへん酷暑の時期、気温も相当高くなることも予想されます。熱中症は水分補給やミネラル補給をしておくだけで防げる訳ではなく、本人の体調によっても発症は左右されます。とにかく体熱をためこまない工夫も必要で、うちわ+きりふき(ミストスプレー)などを利用して体温を下げる努力もしましょう。

顔や腕にシュシュっとひと吹きし、うちわであおぐことで気化熱によって体温を下げるができます。きりふきやミストスプレーは100均でも手に入りますので、水道水を入れて携帯しておくことも熱中症を防ぐうえで大切です。



**！！ 体調がすぐれない時 ！！**

**空調の設備のない場所などでは、日陰にクルマを置きエアコンを効かせて、その中で休み体温を下げるなど、できる事、可能な事をおこないましょう。**

**！！ 水分 塩分摂取 ！！**

**体から失われた水分や塩分を補うには経口補水液(OS-1など)が有効です。各自でご用意をおすすめします。**

**～無理は禁物！命が何よりも大事です！！～**

とにかく熱中症が叫ばれているこの毎日です。無理をせず、異常があったらすみやかに救急車を要請してください！！各自で体調を把握し、熱中症にかからない工夫をするとともに、周囲の方にも異常がないか、目配りをして お互いに防いでまいりましょう。

**※各自でご用意いただいたほうが良いもの**

**経口補水液**

**氷**

**うちわ・霧吹き**

**体温計**

引用元:「熱中症を知って」 総務省消防庁

熱中症対策～予防および手当について～財団法人健康医学協会

熱中症 環境保健マニュアル 環境省