

ドクターからの 健康アドバイス

- ※本ページの内容は当院の医療専門職が監修・執筆しています。
- ※内容は一般的な健康情報であり、診断・治療を目的としたものではありません。
- ※本ページには医師以外の医療専門職による記事も含まれます。

熱中症にご注意！

まだまだ暑い日が続きますね。高温多湿な環境に長時間いることによって体温の調節機能がうまく働かなくなることで体に熱がこもり、水分や塩分のバランスが崩れたり、めまいやけいれんなどさまざまな症状を引き起こしたりします。これが**熱中症**です。

屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症する場合がありますので、正しい知識を身につけて、体調の変化に気を付けましょう。

熱中症を引き起こす3つの要因



① 環境

気温が高い
湿度が高い
日差しが強い
風が弱い
急に熱くなった日

② からだ

高齢者
乳幼児
肥満
低栄養
二日酔いや寝不足

③ 行動

激しい筋肉運動
慣れない運動
長時間の屋外作業
水分補給できない状況

平常時は体温が上がっても体温が外へ逃げる仕組みとなっており、自然と体温調節が行われます。しかし、これら3つの要因によって体温の上昇と調節機能のバランスが崩れ、体に熱が溜まってしまいます。



です！

熱中症は軽い症状から命にかかわる重症なものまで3つの段階に分けられます。



現場での応急処置で対応できる軽症

めまい 立ちくらみ 筋肉痛 筋肉の硬直 大量の発汗

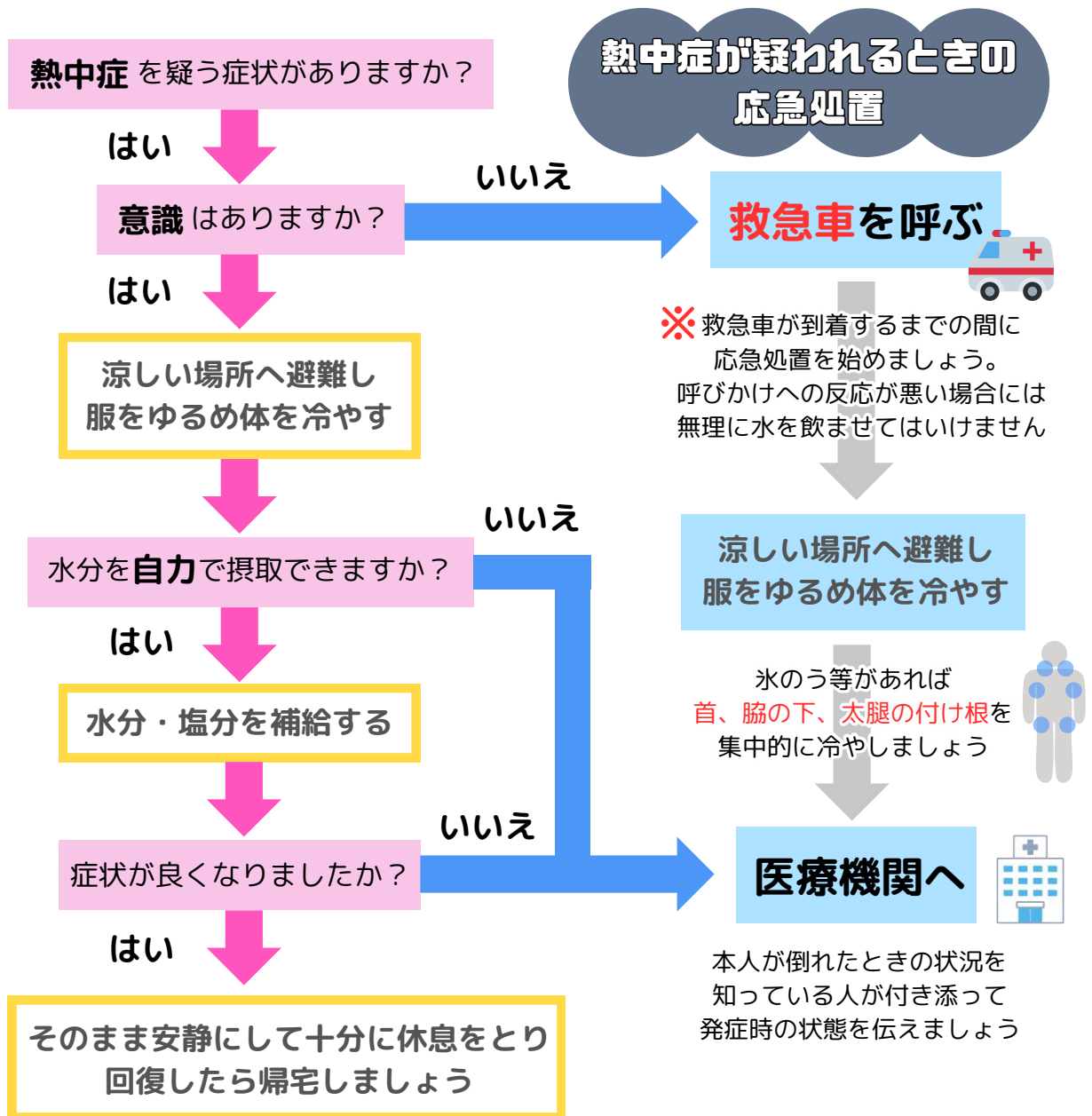
病院への搬送が必要な中等症

頭痛 吐き気 嘔吐 気分の不快感 倦怠感 虚脱感

入院して集中治療が必要な重症

意識障害 けいれん 手足の運動障害 高体温

1つでも症状が出たら熱中症の可能性があるので、早急に応急処置が必要です！



【参考】環境省熱中症環境保健マニュアル

熱中症予防のためにできること

暑さを避ける

通気性がよく、吸湿性・速乾性のある衣服を着用することでからだの蓄熱を防ぎましょう

屋外

- ・日傘や帽子を着用する
- ・日陰を歩いたりこまめな休憩をとる
- ・天気の良い日は日中の外出をできるだけ控える



室内



- ・冷房や扇風機で温度を調節
- ・ブラインドや簾で遮光する
- ・室温をこまめに確認する

暑さに備えた体づくり

しっかりと睡眠をとりバランスのよい食事を心がけ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しましょう



こまめな水分補給

喉が渴いてからでは遅いので室内・屋外にかかわらず喉が渴いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。また、毎日の食事でもよく塩分もとりましょう。



熱中症は普段から気を付けることで防ぐことができます。

正しい予防方法を知って、暑い夏を乗り越えましょう！

記載者：押谷 伸英（内科医師） 中矢 奈津美（地域医療連携室）