

～急に暑くなった“今の時期”が危険～

熱中症対策はできていますか!?

熱中症とは、熱に中る（あたる）という意味で、暑熱環境によって生じる障害の総称です。

今年はみんなで熱中症対策を万全にして夏を迎えましょう!!

まずは、熱中症の種類とその時の対応を理解しておきましょう。

熱失神

からだは熱を下げようとして血圧が低下することにより、脳の血流が低下し、めまい・失神・顔面蒼白・頻脈を起こします。

→涼しい場所で、衣服をゆるめ安静にさせましょう!

熱けいれん

多量の発汗により塩分と水分が減少し、水だけを補給した場合、筋肉のけいれんを起こします。

→生理食塩水(0.9%)を補給しましょう!



熱疲労

発汗による脱水により、頭痛・めまい・吐き気・だるさを起こします。

→食塩水(0.2%)かスポーツドリンクを補給しましょう!



熱射病(重症)

体温調節ができなくなり、高体温で意識障害(応答が鈍い、意識がもうろうとする)・運動障害(転倒する、ふらつく、突然座り込む)を起こします。

→死亡の危険があるため、体を冷やし病院へ!



熱中症は予防できる! ～熱中症予防の原則～



1. 環境条件に応じて運動をする

気温、湿度、風や直射日光の有無を確認してから運動をしましょう。

休憩は30分程度に1回設けましょう。

2. こまめに水分補給をする

0.1～0.2%の食塩水か、スポーツドリンクを飲みましょう。

水、お茶、炭酸水は熱中症予防に向いていません。

3. 暑さに慣らす

暑さに慣れるまでは(1週間程度)、短時間で軽めの運動から始めましょう。

4. できるだけ薄着にし、直射日光は帽子で避ける

軽装を心がけ、吸水・速乾性の良い衣服を選びましょう。野外では必ず帽子をかぶりましょう。

5. 肥満など暑さに弱い人は特に注意する

肥満傾向の人や体力の弱い人は、無理をしない・させないことが重要です。