



# 保健師だより

## 夏の健康対策 ～暑さから身を守ろう～

暑い季節がはじまっています。日常生活の中で年々増加している『熱中症』。重症化すると生命を脅かす恐ろしい病気ですが、正しい知識を持って適切な処置を行うことで予防することができます。

日常生活の中に暑さから身を守るための対策を取り入れ、厳しい夏を乗り切りましょう。

### 熱中症予防は正しい知識から

人間の身体には、体温調節機能が備わっています。常に体内で熱を作り出す一方、自律神経を介して発汗を調節し、適度な体温を保っています。しかし、気温や湿度が高い、風が弱い、日差しが強いなどの環境下で体温調節機能に乱れが生じ、体内の水分やナトリウムのバランスが崩れ、さまざまな障害が起こることがあります。これを熱中症といいます。

#### 【体を感じる危険信号】

めまい、吐き気、ズキンズキンとする頭痛、皮膚が赤く・熱く・乾いている状態、汗をかかない、極端に高い体温、意識の混濁や消失など

熱中症は、身体の水分と塩分が失われ、末梢の血液循環が悪くなり、極度の脱水症状に向かうことで現れてきます。進行すると多臓器不全を起こし、死に至ることもあります。

### 熱中症の予防法

1. 暑さを避ける
2. こまめに電解質の入ったスポーツドリンクなどを補給する
3. 体調や生活習慣に気を配る
4. スポーツを行う場合には、健康状態を確認し、定期的に水分補給を行う  
また、気密性の高い室内、体育館や作業場、家庭の風呂場などの屋内でも発生しますので注意しましょう。

### 熱中症になってしまった場合の応急処置

重症度	病態	症 状
重症度Ⅰ	熱けいれん	ふくらはぎなど、下肢の筋肉がこむら返りを起こし、痛みを伴う（発汗に伴うナトリウムの欠乏が原因）
	熱失神	脳への血液が瞬間的に不十分になり、立ちくらみを起こす
重症度Ⅱ	熱疲労	強いのどの渇き、体に力が入らない、気分の不快・吐き気・嘔吐、ぐったりする、目が回る、頭痛など
重症度Ⅲ	熱射病	気を失う、呼びかけや刺激に対する反応がおかしい、手が震える、体がひきつる、まっすぐ歩けない、手足が動かないなど

早めの対処が何より大切です。重症度Ⅰの段階であれば涼しい所で休み、スポーツドリンクを飲ませることで回復しますが、重症度Ⅲなら迷わず救急車を呼ぶだけでなく、到着までの間、体に水をかけてうちわで扇いだり、首の周辺の大動脈を冷やすなど、とにかく体を冷やすことが大切です。また、意識がなかったり、嘔吐している場合は水を飲ませないようにしましょう。

熱中症は、屋外だけでなく、屋内でも起こります。また、高齢者や幼児は、日常生活でも脱水症状になりやすく、熱中症をおこしやすいため注意してください。朝食をしっかり摂ること、スポーツ前と途中の水分補給は特に重要です。

知らないうちに、拡めちゃうから。



**STOP!**  
**感染拡大**  
— COVID-19 —



外出控え



密集回避



密接回避



密室回避



換気



咳エチケット



手洗い