

熱中症は体がもつ体温調節機能が狂うことで発症します。暑さを感じた時、人は体温が上昇しないように皮膚血管を拡張させ体の表面の血液量を増加し熱を周囲に放散させます。水分が適切に補給されないと脱水状態となり、脳への血流量も減少し熱中症を発症しやすくなります。

●熱中症の症状・対処法

**重症度Ⅰ度は家で対処できます。Ⅱ度になるとⅠ度の処置に加えて点滴治療が必要になるため、すぐに受診しましょう。Ⅲ度はけいれん、意識消失などの命にかかわる重篤な症状が出現するためすぐに救急車を呼びましょう。乳幼児や高齢者は体温調節機能が衰えているため注意が必要です。**

重症度	症状	対処法	
Ⅰ度 中等度	めまい、立ちくらみ だるさ 筋肉がつる 汗が止まらない	水分と塩分の補給(スポーツドリンクが最適) 涼しい場所での休息、衣服を緩める、 身体を冷やす(首の後ろ、脇の下、足の付け根など)	自宅で対処できるレベル
Ⅱ度 重症	身体に力が入らない 吐き気、嘔吐、頭痛、 集中力、判断力低下	涼しい場所で足を高くして休む 体を冷やす(首の後ろ、脇の下、足の付け根など) 点滴治療が必要	クリニックレベル
Ⅲ度 死に近い	けいれん、意識消失 反応、返答がおかしい 手足の運動障害	ためらうことなく救急車(119番)を呼ぶ 体を冷やす(首の後ろ、脇の下、足の付け根など) 意識がない時は水分を与えない	救急車ですぐに大病院へ

●熱中症を予防するには？

水分はこまめに 2.0L 以上とる

体温調節の為に、汗や呼吸で約 1200mlの水分が失われてしまいます。したたるような汗が出ていなくても要注意。体重の 1%(体重 60kgの人は 600ml)の水分が汗で失われると危険です。

体重の 1%が消失 ⇨ 嘔吐 微熱  
 体重の 2%消失 ⇨ 強いのどの渇き、食欲減退  
 体重の 4%消失 ⇨ 脱力感、眠気、頭痛

日頃から水分を多めに摂り  
 (2ℓ以上)  
 脱水を予防しましょう。



～上手な水分の取り方～

摂る水分は、基本的に水かお茶、大量に汗が出た時には塩分と糖分を含んだ飲み物を摂るようにしましょう。ペットボトルを常に携帯し、**30分に1回くらいのペースで水分を摂る**と効果的。

●水分摂取以外の日常生活の注意点

- ①日差しをよける：屋外では日傘の使用、後頸部は直射日光をさける。
- ②服装注意：通気性が良く、吸湿性・速乾性に優れた服装をする。
- ③室内を涼しくする：室温をこまめにチェックし、エアコン(約28℃)、扇風機を使用する。
- ④バランスの良い食事：朝ご飯をしっかり食べる、旬の野菜や果物を食べる、カリウムを含む食品の摂取(海藻、豆、野菜、果物)、ビタミンB1の摂取(豚肉、ウナギ、豆類)
- ⑤塩分摂取：汗のかき方で汗に含まれる塩分濃度は異なりますが、約0.3%とすると**500mlの汗には約1.5g・1,000mlなら3gの塩分が体外に出ている**と考えられます。  
 塩分量目安：梅干し(1個2g)即席みそ汁(1杯2g)

⑥室温28度でも湿度が70%以上は要注意！

部屋が暑くて湿度が高い時、汗が出にくく、身体の中で熱がこもる状態、汗が出て室内で水分補給しない状態のときは脱水状態になり、熱中症を発症しやすくなります。子供や高齢者の方は体温調節機能が弱いため、「喉が渇いてきたな～」と思ったときには熱中症になっている可能性があります。その日の体調や睡眠不足でも熱中症は発症しやすくなります。**部屋の温度は28度以下、湿度は60%以下になるようエアコン、扇風機を使用**し水分補給も適宜行っていきましょう。

ご相談はスタッフまでお願いします。

☆お知らせ ☆

夏季休暇 8/13(火) 8/14(水) 8/15(木)  
 次回の休日当番日は8/4(日)です。