

# 熱中症にご用心!!

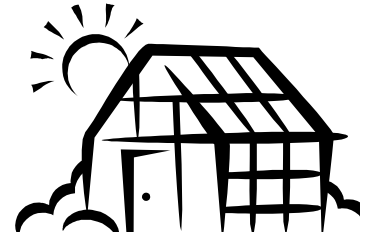


平成 22 年 7 月 15 日 設楽町つぐ診療所

天候の変化が激しいためか、高温環境下で行われる作業で体調を崩す人がみられます。梅雨の中休みや梅雨明けは、体が暑さに慣れていないため熱中症の危険が高くなります。熱中症は急に悪化し生命に危険を及ぼす可能性のある病気です。今一度熱中症について考えてみましょう。

## 【熱中症になりやすい日や場所】

気温が高い。湿度が高い。風通しが悪い。  
照り返しが強。熱を発生する物がある。



日光が当たらない屋内でも熱中症の危険があります。  
特に風通しの悪く湿気の多い場所は要注意!! 汗をかいても蒸発せず熱が体にこもりやすいため熱中症の危険が高まります。作業時には工夫して風通しの良い環境を作ってください。

## 【熱中症の症状と対策】 下に行くほど重症です。

	症状	対応
I 度	めまい・失神 …『たちくらみ』 筋肉痛・筋肉の硬直 …『こむら返り』『からすがり』 大量の発汗	①涼しく風通しの良い場所に移動する。 ②体を冷やす。 ③水分・塩分を補給。
II 度	頭痛 …『ズキンズキン』とする頭痛。 気分が悪い・吐気がする・吐く 倦怠感・虚脱感 …『体がだるい』	上記①②③に加えて、 ★自分で水分が取れなければ すぐ医療機関へ。
III 度	意識障害 …呼びかけや刺激への反応がおかしい。 けいれん …体がガクガクとひきつける。 真直ぐに歩けない。走れない。 高体温 …体に触るととても熱い。	★救急車を呼びながら!! ①涼しい場所へ移動。 ②薄着にして冷却。 いかに早く体温を下げるかが勝負になる。

汗をかくときは水分だけでなく塩分・糖分の補給も必要です(後述)。

症状が出た時にはすぐ休み、無理をしないこと。

また自力で水分の摂取ができない時には緊急で医療機関に搬送しましょう。

熱中症は急に進行し重症化するため、病院での治療がすぐ始められるように、その場に居合わせた状況のわかる方が医療機関まで付き添って発症時の状態を医療機関スタッフに伝えるようにしてください。

## 【予防法】

### ①暑さを避ける。

急に暑くなる日や湿気の多い日は汗の蒸散が悪くなるため要注意です。避けられるならばこのような時の作業は控えましょう。

**風通しをよくしましょう。** エアコンを利用するのも一つの方法ですが、冷風が直接体に当たらないよう風向に気をつけてください。工場などは人の居る場所に冷風を送るスポットクーラーや大型換気扇も利用しましょう。スポットクーラーからは逆向きに熱風が出ますので設置場所には注意してください。



### ②服装を工夫する。

皮膚表面まで風が届き、汗を吸って服の表面から蒸発させられるものが理想です。吸汗・速乾素材や軽・涼スーツなども活用しましょう。

### ③水分と塩分・糖分をまめに補給しましょう。

体温を下げるには汗をかいて皮膚表面で蒸発させる必要があります。汗で失った水分や塩分を適切に補いましょう。水分だけを補給していると塩分欠乏に伴う症状が出てきますから、スポーツ飲料を利用するなどして**塩分もまめに補給**しましょう。水分1ℓあたり塩分1~2gが適当です。たとえば梅干(普通の大玉)1つには約2gの塩分が含まれていますので、摂り過ぎない程度で利用してください。



軽い脱水ではのどの渇きは出ませんが、脱水が進む前に早め早めに水分を補給しておくことが大切です。なおアルコールはどんな種類であっても尿量を増やし水分を排泄してしまい逆に脱水を進めます。アルコールで水分を補うというのは誤りです。

また高温下での作業ではすぐエネルギーとなる甘いものも補給しながら作業しましょう。

### ④天候に注意しましょう。

梅雨明けの時期は体が暑さに慣れておらず熱中症のおきやすい時期です。急に暑くなった日に活動したり、久しぶりに暑い所で活動した場合は特に注意しましょう。徐々に暑さに慣らしつつ、普段からの運動で暑さに負けない体を作りましょう。

### ⑤体調に気をつけましょう。

その日の体調によって熱中症になりやすくなります。二日酔いの日などは脱水もあり非常に危険です。十分な睡眠時間をとり朝食もしっかり食べて、体調を整えて仕事に望んでください。



### ⑥集団みんなで気をつけましょう。

集団での活動の場合、責任者はスケジュールを工夫し、暑さや作業内容に応じてこまめに休憩を入れたり、作業者を交代させて一人当たりの負担を減らすなどの工夫をしましょう。体調不良を気軽に相談できる雰囲気を作りましょう。調子の悪い人が出た場合には運動や仕事の様子を説明できる人が同行するようにしましょう。

熱中症は無理をすると命に関わりますが、気をつけることで予防ができる病気です。これから夏本番です。特にトマトの方はこれから大変な時期です。体調には十分に気をつけて、頑張るこの季節を乗り切ってください。

参考文献：熱中症環境保健マニュアル 2009 環境省  
インターネットでダウンロードできます。

[http://www.env.go.jp/chemi/heat\\_stroke/manual/full.pdf](http://www.env.go.jp/chemi/heat_stroke/manual/full.pdf)

