

熱中症対策



熱中症とは？

熱中症とは、暑熱（高温）環境で、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして、発生する健康障害の総称で、「熱失神」「熱けいれん」「熱疲労」「熱射病」などに分けられています。

熱中症は、屋外だけではなく、家の中や車内でも起こります。小さな子どもは大人のように体温調整機能が発達していないので、車から短時間離れる場合であっても、車内に放置しないようにしましょう。

【熱中症の種類】

種 類	症状など
軽症	熱失神 皮膚血管の拡張によって血圧が低下し、脳血流が減少しておこり、めまい、失神、顔面蒼白、唇のしびれなどの症状がみられる。
	熱けいれん 大量に汗をかき、塩分濃度の低下により、足、腕、腹部などの筋肉のけいれんがおこる。
中症	熱疲労 大量の汗をかき、水分の補給が追いつかず脱水状態となり、脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐気などの症状がみられる。
重症	熱射病 体温上昇のため、中枢神経機能が異常をきたした状態で、意識障害、頭痛、吐気、めまいなどの前駆症状やショック状態などもみられる。 また、全身臓器の血管がつまり、臓器障害を合併することが多い。

◇経口補水液の作り方◇

砂糖 40g と食塩 3g を湯冷まし 1ℓによく溶かす。
味はかなりしょっぱいので、果汁（レモンやグレープフルーツなど）を加えて飲みやすくしても OK！
果物はカリウムの補充にもなります。

脱水時に
オススメ



熱中症の予防対策

1 体調を整えよう！

睡眠不足や風邪気みなど、体調の悪いときは暑い日中の外出や運動は控えましょう。

2 服装に気をつけよう！

通気性の良い洋服を着て、
外出するときは帽子や日傘をさしましょう。

3 こまめに水分補給をしましょう！

「のどが渇いた」と感じる時は、すでに水分不足になっていることが…。
のどが渇いていなくても、定期的に少しずつ水分補給をしましょう。

また、汗と一緒に塩分が失われます。塩分（ナトリウム）を含むスポーツドリンクや塩水（食塩濃度 0.1～0.2%程度）、脱水時には、経口補水液を飲むのがオススメです。

4 暑さに慣れよう！

暑さに慣れることで、汗をかくための自律神経の反応が早くなり、上手に発汗できるようになります。発汗により、体温上昇を防ぐことができます。

急に暑い屋外で過ごすようなことは避け、暑さに徐々に慣れるようにしましょう。

※高齢者・肥満・薬の服用（高血圧薬など）・体調不良などの場合、熱に対する強さが低くなりやすいので、特に注意してください。

※スポーツ時の水分補給の目安…開始前 200～500mL、スポーツ時 1時間に1,000mL程度

水分補給を
忘れないでね！



応急処置法

熱失神、熱疲労の場合

涼しい場所で、衣服をゆるめて寝かせ、水分補給をしましょう。吐気やおう吐で水分補給ができない場合は、病院へ運びましょう。

熱けいれんの場合

生理食塩水（0.9%）を補給しましょう。
また、けいれんしている部分をマッサージしましょう。

熱射病の場合

体を冷やしながらか病院へ運びましょう。
冷却は、皮膚を直接冷やすよりも、全身に水をかけたり、濡れタオルを当てて扇ぐなど、気化熱による熱放散を促進させます。

また、脇の下や太ももの付け根などの大きな血管を直接冷やすのも効果的。