

熱中症に注意



熱中症とは？

- 熱中症とは**体内に熱がこもり体調不良**が起こることを言います
(症状:「めまい」、「頭痛」、「嘔吐」、「意識障害」など)
- 症状ごとに重症度が決められています

I度: 軽度の症状 (めまい、立ちくらみなど)

II度: 中等度の症状 (頭痛、吐き気、筋肉痛など)

III度: 重度の症状 (意識障害、肝臓や腎臓の障害など)

IV度: 最重度の症状 (深部体温が40℃以上、意識レベルが低い)

- もし入院する事になった場合、平均入院期間は2日間とされています。
またIII～IV度の場合は11日以上入院するケースが最も多いとされています。



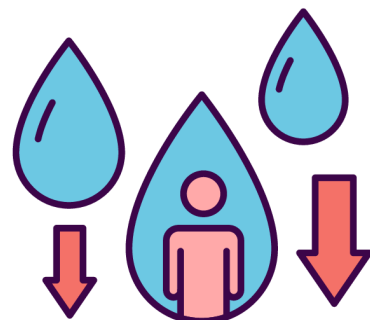
熱中症のサイン、その場合にどうするか？

簡単なセルフチェック方法



熱中症の予備軍

『隠れ脱水症』の見つけ方



① 爪を押して行うセルフチェック

- ①手の親指の爪を逆の指でつまみます。
- ②つまんだ指を離した時、白かった爪の色がピンクに戻るのに3秒以上かかれば、脱水症を起こしている可能性があります！！



② 尿の色でセルフチェック

- | | |
|---|---|
| ① | いい感じです。普段通りに水分をとりましょう。 |
| ② | 問題はありませんが、もう少し給水しましょう(コップ1杯程度)。 |
| ③ | 1時間以内に約250mlの水分をとりましょう。
屋外、あるいは発汗していれば500mlの水分をとりましょう。 |
| ④ | 今すぐ250mlの水分をとりましょう。
屋外、あるいは発汗していれば500mlの水分をとりましょう。 |
| ⑤ | 今すぐ1000mlの水分をとりましょう。
この色より濃い、あるいは赤/茶色が混じっているときは、
脱水症状以外の問題が考えられます。すぐに病院に行きましょう。 |

身体の水分量が不足

②～⑤
水分を補給して
身体の水分量を
回復させましょう

⑤より濃いときは
すぐに報告して下さい



症状が出た場合

I～II度であれば**涼しい部屋で休憩し首などを冷やし**ながら**水分補給**を行わせます。

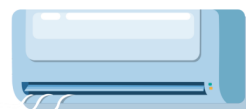
改善が見込めない場合やII～IV度の**重症の場合は早急に119に連絡**を入れ、到着までに**体に水をかけ**
て扇風機で冷やしたり、冷水に浸からせる等の直接冷やす対応が必要になります。

水分を摂取できる場合は飲ませたほうが良いですが、自分で飲めない場合は危険なので飲ませないほうが良いです

日々の予防で、熱中症になるのを防ごう

(1) 基本的な対策

- ①こまめな水分補給(暑い環境では30分毎にコップ1～2杯)
- ②屋内では扇風機やエアコン、遮光カーテンを使用
- ③屋外では日傘や、帽子の着用
- ④WBGT値を下げる
- ⑤暑熱順化(身体を暑さに慣れさせる)を行う
- ⑥適した服装・着こなし



環境省HP(WBGT値)



毎日、WBGT値に関心を持とう

WBGT値とは気温、湿度、輻射熱から算出される値で**28を超える**と熱中症患者が急増すると言われています。

環境省のHPから地域ごとの値が毎日発表されています。

熱中症予防において作業場のWBGT値を下げる事が重要と言われており、方法としては熱の遮蔽物の設置、直射日光や日照りを遮る屋根等の設置、通風・冷房の設備の設置などがあります。

場所によって数値が変わるため**JIS規格のWBGT測定器を作業場に導入するのもお勧め**です(Amazonで5000円くらい)

「暑熱順化」という概念 ～ 「休暇の後こそ、要注意！」

「暑熱順化」とは暑さに身体が慣れる事です。

数日暑い環境で過ごすことで発汗機能が良くなり暑熱への耐性が出来ます。

- ・涼しい環境に身体が慣れてしまうと暑熱に弱い体になってしまうため、連休のあともそ気を付ける必要があります。
- ・連休後はこまめに休憩をとったり、可能であれば連休の間も軽く汗をかくような運動を行う等の工夫が必要になります。
- ・暑熱順化に関する報告はまだ少ないですが、発症数、重症者数の低下に寄与しているなど肯定的な報告が多くあり意識して損はないです！



適した服装・着こなし

熱中症は服装にも左右されます

屋外では「長袖、長ズボン」、「白や黄色の服」、「ゆったりとして風通しのいい服」を着る事で体温の上昇を抑えられます！

ちなみにシャツをズボンにインすると風通しが悪くなります一人の時はシャツを出すなど工夫してみましょう

屋内では「半袖、半ズボン」で露出を増やして熱放散を促しましょう！

最後に

環境省の過去データでは2023年9月30日でもWBGT値が28を超えていました。

まだまだ注意が必要です！

熱中症に気を付けて元気に過ごしていきましょう！

監修 小野聖也

2014年に理学療法士免許を取得

以降整形外科クリニックや病院に勤務

医療機関に勤務する傍ら福祉会館での集団体操講師や訪問マッサージ事業の立ち上げに携わる。

現在は「科学的根拠に基づいた知識」を基に地域介護予防活動や企業でのセミナーを中心に活動している。

