

# 熱中症と対策を知り工夫しよう！

## 普段からできる熱中症対策

熱中症の予防は、**脱水と体温の上昇を抑えることが基本**です。個人の予防だけでなく、周囲の方からの声かけ、気づきも大事ですので、地域で取り組みましょう。

### ① 暑さに慣れて、暑さに備える

暑熱順化(しょねつじゅんか)を知っていますか? やや暑い環境で運動(ウォーキング等)をして汗をかく機会を増やし、少しずつ暑さに慣れていくことです。運動習慣を持つ機会にもなります。



### ② 水分をこまめにとる



喉が渇く前から取ることが大切です。起床時や入浴前後にも水分補給を心がけましょう。ビールなどのアルコール類は水分補給にはなりません。

### ③ 暑さから身を守る

外に出る際は無理はしないで、日陰で休憩をとりましょう。屋内でも風通しを良くする、エアコンの活用、服の工夫も加えて暑さを調節しましょう。



### ④ 体力や体調に目を向ける

風邪等の発熱などいつもより体調の悪い時や、二日酔いの時は暑い場所に行くのは避けましょう。

熱中症は、症状によって、I度、II度、III度に分類されています。対処方法は、I度は症状が改善している場合のみ、現場の応急処置と見守りです。しかし、**II度・III度の症状**や、I度の症状の改善が見られない場合は、すぐに病院へ搬送しましょう。熱中症の方への対応は、**声をかけたときに返答があるかどうか**がポイントです。返答が少しでも「何か変だな」と感じたときは、II度以上と判断し、すぐに病院へ搬送しましょう。

参考:日本救急医学会 熱中症診療ガイドライン2015  
環境省 熱中症予防情報サイト 熱中症環境保健マニュアル 2018

## 熱中症の主な症状と分類

分類

軽症：現場での応急処置が可能

- めまい・失神
- 筋肉痛・筋肉の硬直(熱けいれん)
- 手足のしびれ・気分の不快

I度

応急処置

- ①衣服を弛め冷所で安静にする
- ②冷たい物を飲ませる
- ③首筋、脇の下、足のつけねなど身体を冷やす



中等症：急ぎ受診(搬送)

- 頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感(熱疲労)

II度



重症：入院・集中治療が必要

- II度の症状に加え、意識障害・けいれん・手足の運動障害(熱射病)
- 肝機能異常、腎臓機能障害、血液凝固障害など

III度



# 熱中症

FREE PAPER あさクリ

ASANO CLINIC IN SOJA

診療科  
診療時間  
受付時間  
受付の連絡先

No.98 05 2024

気象庁が発表する最高気温が35度以上の日は猛暑日、30度以上の日は真夏日、25度以上の日は夏日と言われており、テレビ・新聞等で見聞きしていると思います。その時には「危険な暑さです」「熱中症に気を付けて下さい」といった言葉もあります。暑い季節はもうそこまで来ていると思って、体も心も準備をしていきましょう。熱中症は命にかかわるものです。



# HEATSTROKE

あさクリ コラム  
**COLUMN**  
「自分にできること」

いろいろな場面で私たちは「自分は大丈夫」という気持ちを持っていると思います。そうであって欲しいという希望なのかもしれません。しかし自分の体調は気持ちだけではコントロールはできないと思います。今回の内容の熱中症対策、熱中症の症状をいつでも確認できるようにしておき、熱中症の予防や対処につながる行動をしましょう。