

熱中症予防

梅雨が過ぎると、暑い夏がやってきます。

去年は、熱中症死亡災害発生件数 47 名と過去 20 年の中で一番多かったと厚生労働省が発表しています。

月別で見ると、7～8月に被災している方が多いです。

今から熱中症予防対策をしていきましょう。



<熱中症とはどんな症状？>

軽症

I 度

めまい、失神（立ちくらみ）
筋肉痛、筋肉の硬直（こむら返り）、多量の発汗

II 度

頭痛、気分の不快、吐き気、嘔吐、
倦怠感、虚脱感（体がぐったり）

III 度

意識障害、けいれん、手足の運動障害
高体温

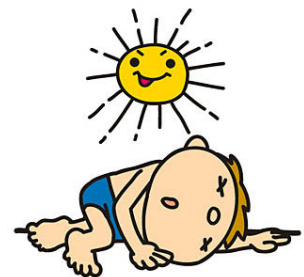
重症

<熱中症になりやすい条件>

- ☆脱水状態にある人
- ☆高齢者
- ☆肥満の人
- ☆病気の人、体調の悪い人
- ☆厚着、通気性の悪い服を着ている人
- ☆普段から運動していない人
- ☆暑さに慣れていない人
- ☆性格的に我慢強い、まじめ、引っ込み思案な人
- ☆睡眠不足の人

<熱中症に起こりやすい環境>

- ★前日までに比べ、急に気温が上がった場合
- ★梅雨明け直後
- ★気温は高くなくとも、湿度が高い場合（例：気温 20℃、湿度 80%）
- ★活動場所が、アスファルトなどの人工面で覆われているところや
草が生えていない裸地、砂の上などの場合
- ★普段の活動場所とは異なった場所での活動（涼しい所から暑い所へなど）
- ★活動の初日
- ★練習が連日続いた時の最終日前後



<熱中症予防は普段の生活から>

①暑さを避けましょう

例 屋外での活動時テントを張る、木陰を歩く
朝のうちに打ち水をする、ブラインドやすだれを垂らす、
日傘をさす、帽子をかぶる、扇風機や空調（エアコン）を使う

②服装を工夫しましょう

吸汗、速乾素材や軽・涼スーツなどを活用しましょう。
熱を吸収して熱くなる黒色系の素材は避けた方がよいでしょう。

③こまめに水分補給と塩分補給をしましょう

汗で失った水分や塩分を補給しましょう。

水分・塩分の取り方の注意

※1 のどがかわいた時、アルコールで水分補給するのは間違いです。

アルコールは尿量を増やし、体内の水分を排泄してしまうため、
吸収した水分もそれ以上の水分が失われてしまいます。

※2 スポーツ飲料の摂りすぎは、糖質の摂りすぎにつながります。

(糖質の多いスポーツドリンクの上位 5) *スティックシュガー1本=3g

	商品名	Kcal/500ml	糖質 (g)	Sugar (本)
1	ポ○リ○エ○ト	120	34	11
2	ア○ノ○サ○リ	120	30	10
3	エネ○ゲン	120	28	9
4	ア○エリ○ス	105	25	8
5	サ○リ	90	25	8



糖の目安量=正常な人で 20g 以下です！！

スポーツドリンクを飲む時は、薄めて飲むとよいでしょう。

水・お茶を普段から飲むようにしましょう

※3 のどが渇く前に飲む習慣をつけましょう。

就寝前・起床時、入浴前後、その他適宜コップ1杯ずつ取る習慣をしましょう。

※4 塩分補給のために塩飴をなめる。(1個程度) ※糖質の摂りすぎに注意 又は梅干しを食べる。

④急に暑くなる日に注意し、暑さに備えた体づくりをしましょう

暑くなり始め、急に暑くなる日、熱帯夜の翌日は熱中症になりやすいと言われてい
ます。

日頃からウォーキング等で汗をかく習慣を身につけていると、暑さにも対抗できます。
暑さに負けない体の準備をしておきましょう。

⑤体調が悪い時に無理しないようにしましょう

日によって体調は変化します。

体調が悪いと感じたら、早めに日陰で休みましょう。

もし熱中症にかかってしまったら・・・

①涼しい環境へ避難を

②脱衣と冷却を

体温の冷却はできるだけ早く行う必要があります。

冷やすものがあれば、頸部・脇の下・大腿の付け根や股関節部を冷やす。

濡れタオルを体にあてて、うちわや扇風機などで扇ぐ

③水分・塩分の補給を

冷たい水を与えます。※ただし意識がはっきりしている時のみ

④医療機関へ運ぶ

