

始めよう！ 熱中症対策



Avenir

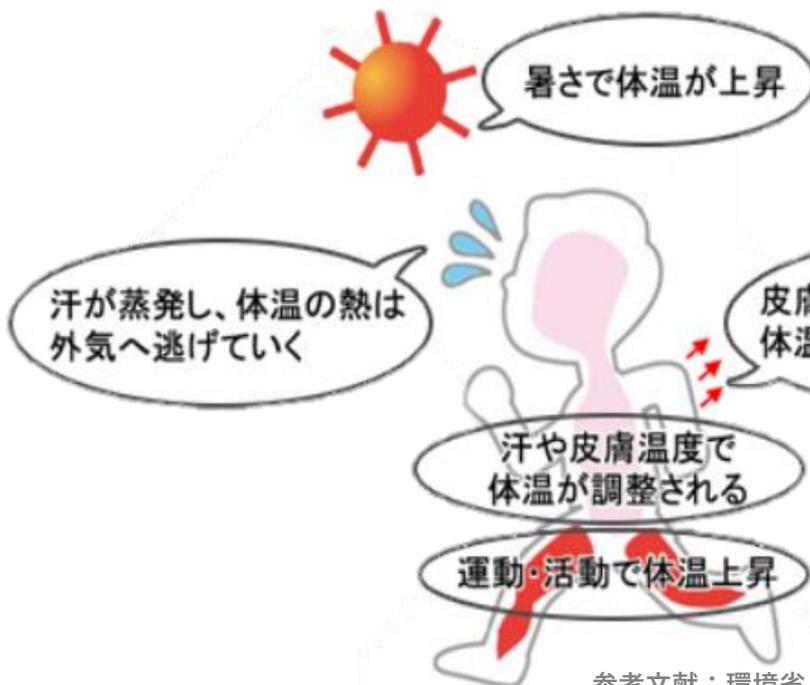
2020 Jul.

- ・ 熱中症とは？
- ・ 熱中症はどのようにして起こるのか
- ・ 熱中症の分類
- ・ 熱中症の症状
- ・ 熱中症の初期症状とは？
- ・ 初期症状への対処法
- ・ 熱中症の応急処置
- ・ 熱中症の予防・対策
- ・ 参考：暑さ指数(WBGT)
- ・ 室内熱中症について
- ・ マスク熱中症に注意を！
- ・ 救急車を呼ぶか迷ったら？

熱中症とは？

体温の上昇と調整機能のバランスが崩れ、
身体に熱が溜まることでさまざまな不調をきたした状態です。

■ 平常時の体温調節反応



人間の身体は、平常時は体温が上がっても汗が出たりや皮膚温度が上昇することで体温が外へ逃げる仕組み。体温調節が自然と行われる。

2019年5月から9月の
全国における熱中症による
救急搬送人員の累計は
71,317 人

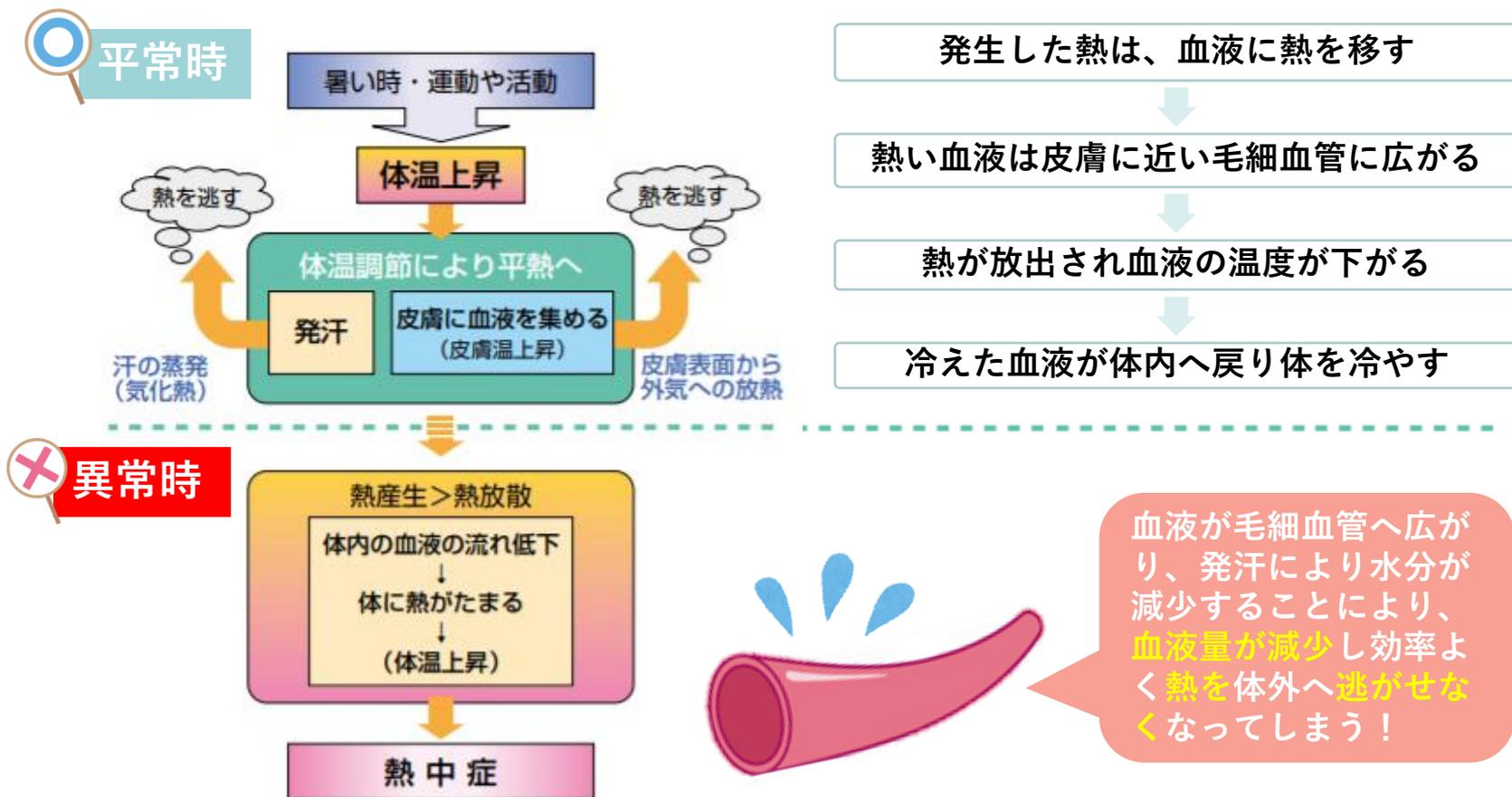


参考文献：環境省/熱中症予防情報サイト/熱中症関連情報/熱中症の予防方法と対策方法
https://www.wbgt.env.go.jp/doc_prevention.php

総務省/広報・報道/報道資料一覧:2019年11月/2019年(5月から9月)の熱中症による救急搬送状況
https://www.soumu.go.jp/menu_news/s-news/01shoubo01_02000227.html

熱中症はどのようにして起こるのか

体温調節機能の乱れや体内の水分が奪われることが原因です。



熱中症はどのようにして起こるのか

熱中症を引き起こす要因は、
①環境と②からだと③行動と考えられています。

①環境

熱中症は室内でも起こる！

気温が高い



湿度が高い

風が弱い



日差しが強い

閉め切った屋内



エアコンの無い部屋

急に暑くなった日



熱中症はどのようにして起こるのか

②からだ

持病がある方は
体温調節機能が
低下している
可能性があります！



高齢者や乳幼児の方

体温調節機能の衰えや未熟さにより、体内に熱がこもりやすく暑さを自覚しにくいためリスク高！

肥満の方



脂肪が厚く、体内に熱がこもりやすいためリスク高！

糖尿病や心臓病の持病がある方



精神疾患の持病がある方

低栄養や下痢、感染症等による脱水状態の方

二日酔いや寝不足といった体調不良の方



熱中症はどのようにして起こるのか

③ 行動



激しい筋肉運動や、慣れない運動

長時間の屋外作業

水分補給できない状況



環境・からだ・行動
3つの要因により

熱中症が
起こる



熱中症の分類

分類	症状	診断
Ⅰ度	<ul style="list-style-type: none"> ・めまい ・失神 	熱失神
	<ul style="list-style-type: none"> ・筋肉痛 ・手足のしびれ ・筋肉の硬直(こむら返り) ・気分の不快 	熱けいれん
Ⅱ度	<ul style="list-style-type: none"> ・頭痛 ・嘔吐 ・感虚脱感 ・力が入らない等があり「いつもと様子が違う」程度のごく軽い意識障害を認める ・吐き気 ・倦怠 ・体がぐったりする 	熱疲労
Ⅲ度	<p><u>Ⅱ度の症状に加え</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・意識障害 ・高体温 ・腎機能障害 ・手足の運動障害 (呼びかけや刺激への反応がおかしい、全身のけいれんまっすぐ歩けない・走れない等) ・けいれん ・肝機能異常 ・血液凝固障害 	熱射病

熱中症の症状

熱中症は**死に至る**ことも…！適切な早期発見と適切な処置が必要！



危険

すぐに受診が必要な症状

- ・呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
- ・水分補給ができない

注意すべき症状

- ・めまいや顔のほてり
- ・筋肉痛や筋肉のけいれん
- ・体のだるさや吐き気
- ・汗のかきかたがおかしい
ふいてもふいても汗がでる
汗をまったくかかない
- ・体温が高い、皮膚が赤く乾いている

熱中症の初期症状とは？

熱中症の代表的な初期症状は、めまい（目眩、眩暈）や立ちくらみ、一時的な失神などの熱失神です。

この時

- ・呼吸の回数増加
 - ・脈拍数の増加
 - ・唇のしびれ
 - ・全身のだるさ
 - ・吐き気
 - ・嘔吐
 - ・頭痛
- などを伴う

皮膚の血管が広がり

体にこもった熱を逃がす



全身を流れる血液量が減り

血圧が下がる



脳への血流が減少する



熱失神が起こる

脳への血流が減少



初期症状への対処法

意識がはっきりしているかを確認しましょう。
意識がはっきりしている場合は、次のような対処法を行います。

涼しい環境へ避難

- ・クーラーが効いている室内
- ・風通しの良い日陰



横になって休む

- ・足を10cm程高くし、脳への血流を改善
- ・きついベルトや下着はゆるめ
風通しを良くする



体を冷やす

- ・濡らしたタオルやハンカチをあて、うちわや扇風機であおぐ
- ・わきの下や首筋、股関節部など太い血管が通る部分を冷やす

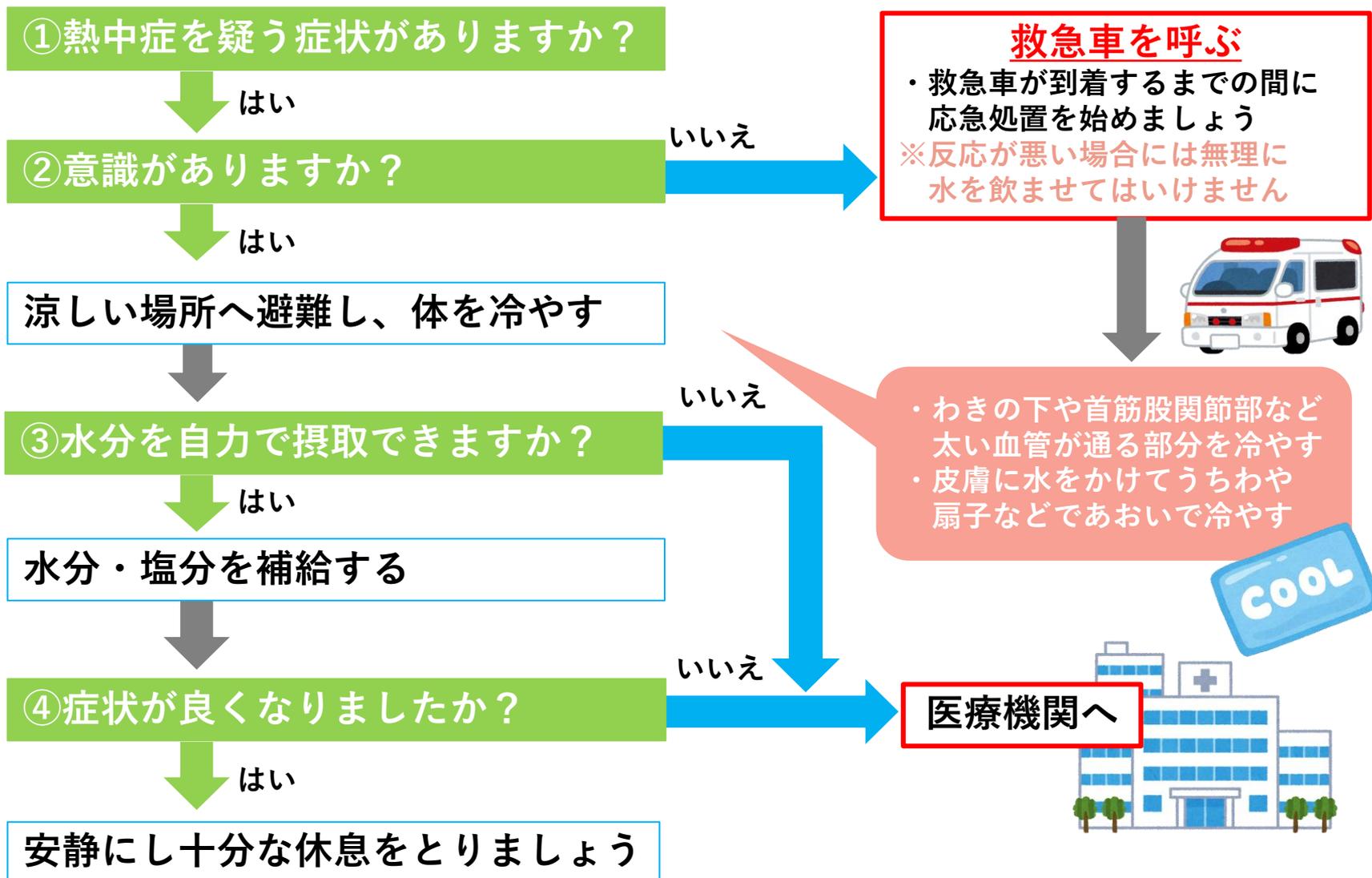


水分補給を行う

- ・スポーツドリンク
- ・0.1~0.2%の濃度の食塩水
(1Lの水に対して1~2gの食塩を加えたもの)



熱中症の応急処置



熱中症予防・対策

■水分・塩分補給におすすめ



- ・スポーツドリンク
- ・麦茶
- ・塩分入りタブレット
- ・浅漬け
- ・塩昆布 など

暑さに負けない体づくり

■水分をこまめにとる

※のどが渴いていなくても、こまめに摂取

■塩分をほどよくとる

※多量の汗をかくときには、特に意識すること

■睡眠環境を快適に保つ

※睡眠中の熱中症にも注意が必要

■食事や睡眠を十分にとり体調を整える

※通気性や吸水性の良い寝具の使用やクーラーや扇風機を使用し環境を整えましょう

アルコールは尿量が増えて体内の水分を排泄するため避けましょう

熱中症予防・対策

暑さに対する工夫

- 気温と湿度を気にかける
- 室内を涼しくする
 - ※室温は28°Cが目安
- 衣服の工夫
 - ※ゆったりした服装や日傘・帽子を活用
- 冷却グッズを身につける
- 日陰を選んで歩く
- 適宜休憩を取り、無理をしない
- 飲み物を持ち歩く

いま自分のいる環境が
どのような状態なのか
を知ることが大切な
ポイント！



参考：暑さ指数(WBGT)

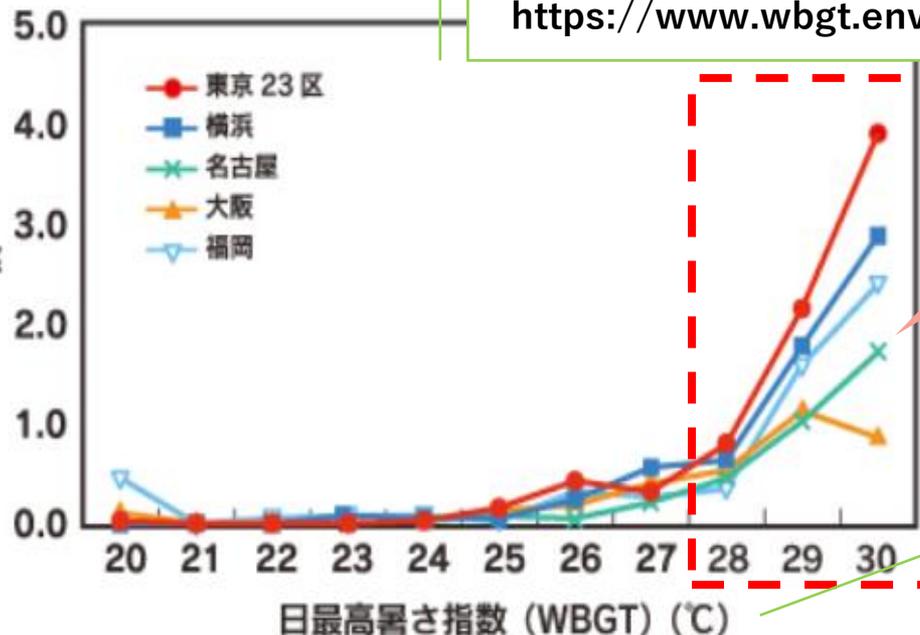
暑さ指数とは熱中症の危険度を判定する数値で、人間の熱のバランスに影響の大きい**気温・湿度・輻射熱^{*1}**の3つを取り入れた温度の指標です。

^{*1}地面や建物から出る熱

■熱中症患者発生率と暑さ指数

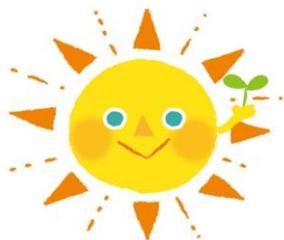
※環境省 熱中症予防情報サイト
暑さ指数の実況と予測を確認
https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt_data.php

熱中症患者発生率
(/日/100万人)



暑さ指標が**28°C**を超えると熱中症が著しく増加！！

※暑さ指数の単位は気温と同じ摂氏度(°C)で示されますが、その値は気温とは異なります！



室内熱中症について

屋外での活動後に体に熱がこもっている場合や夜間冷房を使用しないことで寝ている間に熱中症になる場合もあります。

■室内熱中症予防のポイント

①温度と湿度を気にする

- ・ 温度計・湿度計を設置して、冷房機器や除湿器で調整

※クールビスにおける「室温28℃」はエアコンの設定温度ではない！

②室温を適切に保つ

- ・ 冷房使用時の室温「28℃」を目安に、適切な温度をキープ

※室温は日当たりなどでも変化！



③こまめな水分補給/適度な塩分補給/休憩

- ・ のどが渴いていなくても意識に水分補給を
- ・ 休憩のタイミングを決め、意識的に休むこと



マスク熱中症にご注意を！

2020年5月4日に厚生労働省から発表された、**新しい生活様式**では感染防止の基本として**マスクの着用**が推奨されています。

熱中症は生命に関わります！

マスクを着用する機会が増える今年は例年以上に熱中症に**注意が必要**です

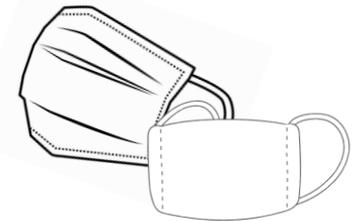
予防と対策をしっかりと行い熱中症を防ぎましょう！



マスク着用時の注意点

- ・屋外で十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合はマスクを外す
- ・負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクを外して休憩を

マスク着用時は口元の湿度が高くなり喉の渇きを感じにくい**ため注意が必要！**



参考文献：厚生労働省/健康・医療/「新しい生活様式」における熱中症予防行動ポイント
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_coronanettyuu.html
ウェザーニュース/熱がこもるマスク、5月からは熱中症ご用心 2020/5/10
<https://weathernews.jp/s/topics/202005/070215/>

救急車を呼ぶか迷ったら？

■東京消防庁救急相談センターへ連絡を



「救急車を呼んだほうがいいのかな？」
「今すぐ病院へ行ったほうがいいのかな？」など判断に迷ったら…

お住いの地域でも救急
電話相談等を行っている
か確認しましょう！



病院へ行く？救急車を呼ぶ？迷ったら…

#7119

☎電話で相談
東京消防庁救急相談センター

💻ネットでガイド
東京都救急受診ガイド

こちらからも
つながります

23区	03 - 3212-2323
多摩地区	042 - 521-2323

東京消防庁救急相談センター

東京都医師会
東京都福祉保健局

救急相談医療チームが、
24時間・年中無休で対応
(医師、看護師、救急隊経験者等の職員)

携帯電話、PHS
プッシュ回線から利用可能！

