



保健だより 7月号

① 熱中症のメカニズムを知ろう

人は体を動かして体温が上昇すると、平熱に戻そうと体が働きます。下図(1-1)のように、発汗することで汗の蒸発を行い熱を逃がす方法と、自律神経を介して指先や足先の血管を拡張させ、皮膚温を上昇させることで外気への放熱を行う方法があります。平常時は、こうした体温を調節する機能が働くため、体温は36℃から37℃くらいに保たれています。しかし、気温や湿度が高い環境で激しい運動を行うと、体内で作られた熱をうまく外に逃がすことができず、体内の血液の流れが悪くなり、体の中に熱がたまって体温が上昇し、熱中症になる危険性が高まります。

～熱中症を防ぐためにできること～

(1) 暑さを避けましょう

涼しい服装で日傘や帽子の使用を心がけ、少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動しましょう。

(2) こまめに水分補給をしましょう

1時間ごとにコップ1杯(1日あたり1.2Lを目安に)水分補給をして、大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに摂取しましょう。

(3) エアコン使用中も換気をしましょう

一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていないので、感染症予防の面から窓とドアなど2カ所を開け、扇風機や換気扇を併用しましょう。

(4) 暑さに体を慣らしましょう(暑熱順化)

暑さに体を慣らすことで、発汗量や皮膚の血流量が増えやすくなり、体の表面から熱を逃がしやすい体となり、熱中症になりにくくなります。

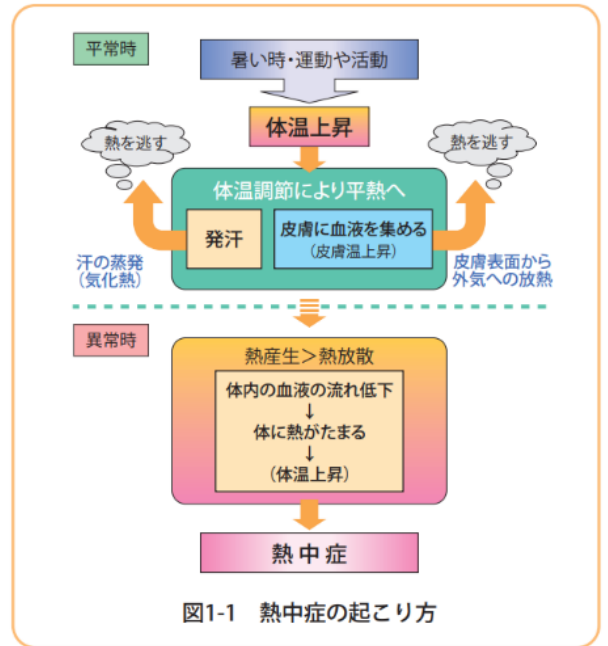


図1-1 熱中症の起こり方

② 暑さ指数(WBGT)を確認しよう

暑さ指数(WBGT)とは、体と外気との熱のやりとりと与える影響の大きい、「気温」、「湿度」、「日射・放射」、「風」の要素をもとに算出された指標で「危険」「嚴重警戒」「警戒」「注意」「ほぼ安全」の5段階があります。暑さ指数(WBGT)は熱中症リスクを判断する数値として、運動時や作業時だけでなく、日常生活での指針としても活用されているので、登下校前や部活動前に、一度確認してみましょう。

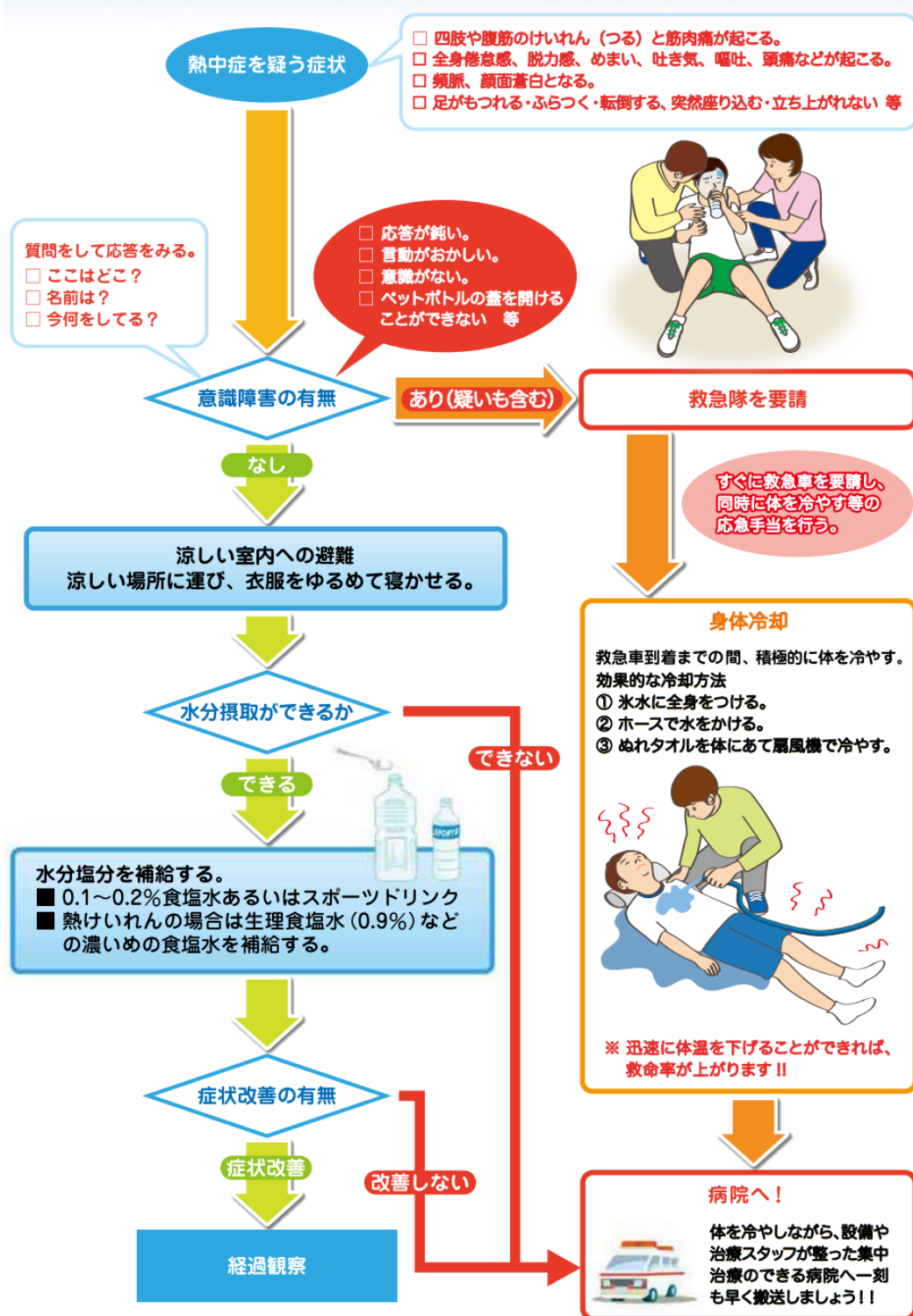
気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。 特に子どもの場合には中止すべき。
31～35℃	28～31℃	嚴重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。 10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。 暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28～31℃	25～28℃	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。 激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
24～28℃	21～25℃	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。 熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。 市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

③ 「熱中症警戒アラート」を知っていますか？

暑さ指数が
33℃以上と予測されたら...
熱中症警戒アラート発令の
可能性が高まります!!

昨年度から、環境省及び気象庁より、危険な暑さへの注意を呼びかける「熱中症警戒アラート」の情報発信が開始されました。「熱中症警戒アラート」は、熱中症の危険性が極めて高くなると予測された際に、危険な暑さへの注意を呼びかけ、熱中症予防行動を促すための情報です。アラートの発令状況は、情報番組や、環境省公式HP、熱中症警戒アラート「メール配信サービス」などから知ることができます。

熱中症対応フロー



症状が重くなくても

一度医療機関へ

熱中症になってしまったら、応急処置を行うことが大切です。ただ、症状が改善したからといって油断は禁物です。いったん回復したと思っても、また症状が表れることがあるからです。症状が無くなったからといって、すぐに炎天下での運動や作業を始めるといった行為は大変危険です。

自分では大丈夫だと思っても、体へのダメージが残っていることがあり、熱中症が改善したかどうかを自己判断するのは難しいです。

不安な場合は、症状が重くなくても一度医療機関を受診してみることをおすすめします。



☆効果的な身体冷却のポイント☆

文中やイラストでも示しているように、体表近くに太い静脈がある場所を冷やすのが最も効果的です。なぜならそこは大量の血液がゆっくり体内に戻っていく場所だからです。

実際には、首元、脇の下、足の付け根の前面（鼠径部）などです。そこに保冷剤や氷枕（なければ自販機で買った冷えたペットボトルや缶）をタオルでくるんで当て、皮膚を通して静脈血を冷やし、結果として体内を冷やすことができます

