

健康に役立つお話し

熱中症対策



神楽坂D.S.マイクリニックス

院長 輿水健治

まず熱中症のことを知ろう



熱中症とは？

暑いとき → 体温を下げるために
皮膚への血流量が増加

皮膚の血管拡張
多量の発汗

血圧が低下
塩分を失う
脱水

その結果 気が遠くなる
こむら返り
疲労感



放っておくと・・・

体温が異常に上昇（40℃以上）



→ 大事な内臓に障害

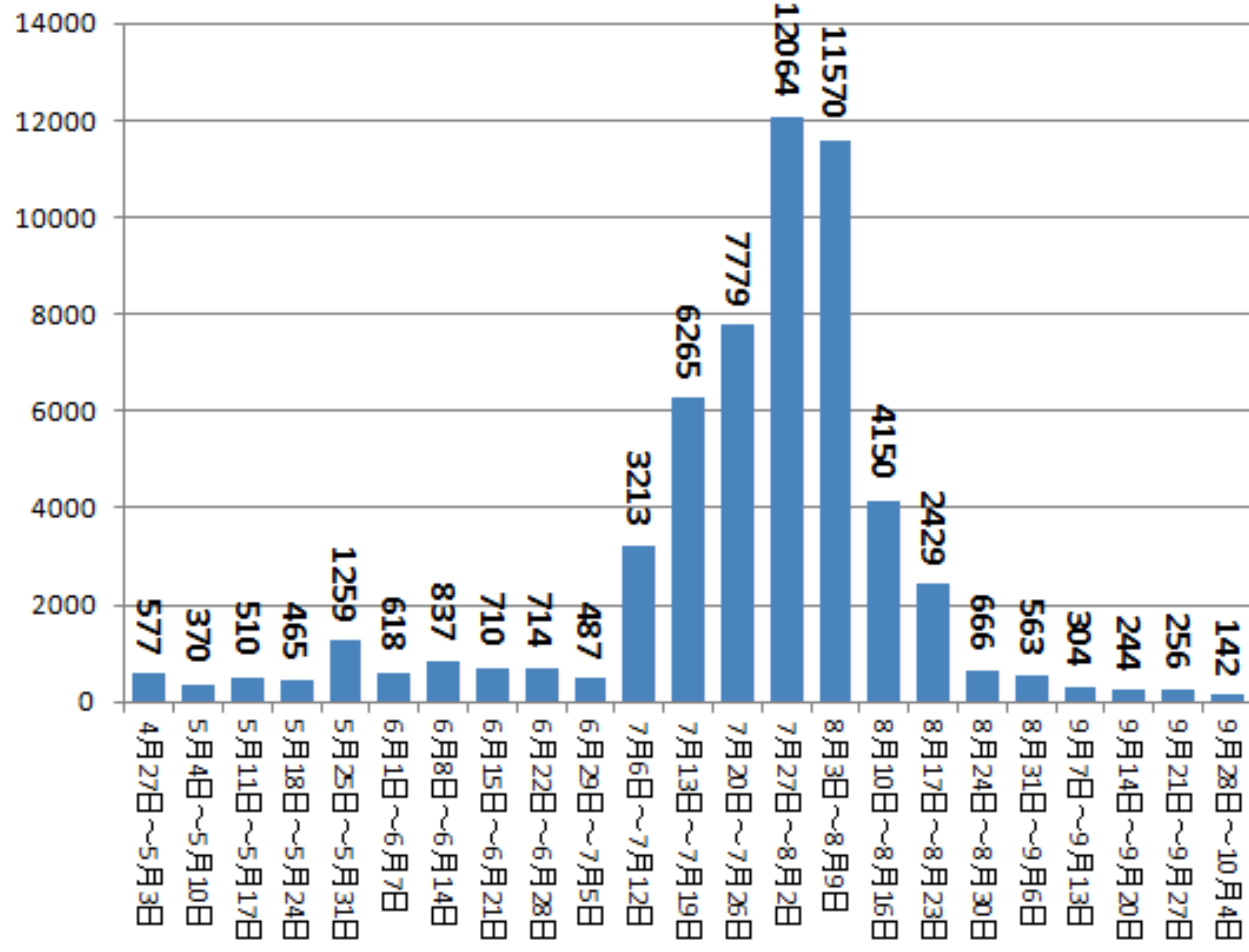
→ 死亡することもある

熱中症発生予報





熱中症による救急搬送状況 (週単位・速報値(一部確定値)・2015年・人)



ゴールデンウィークから発生

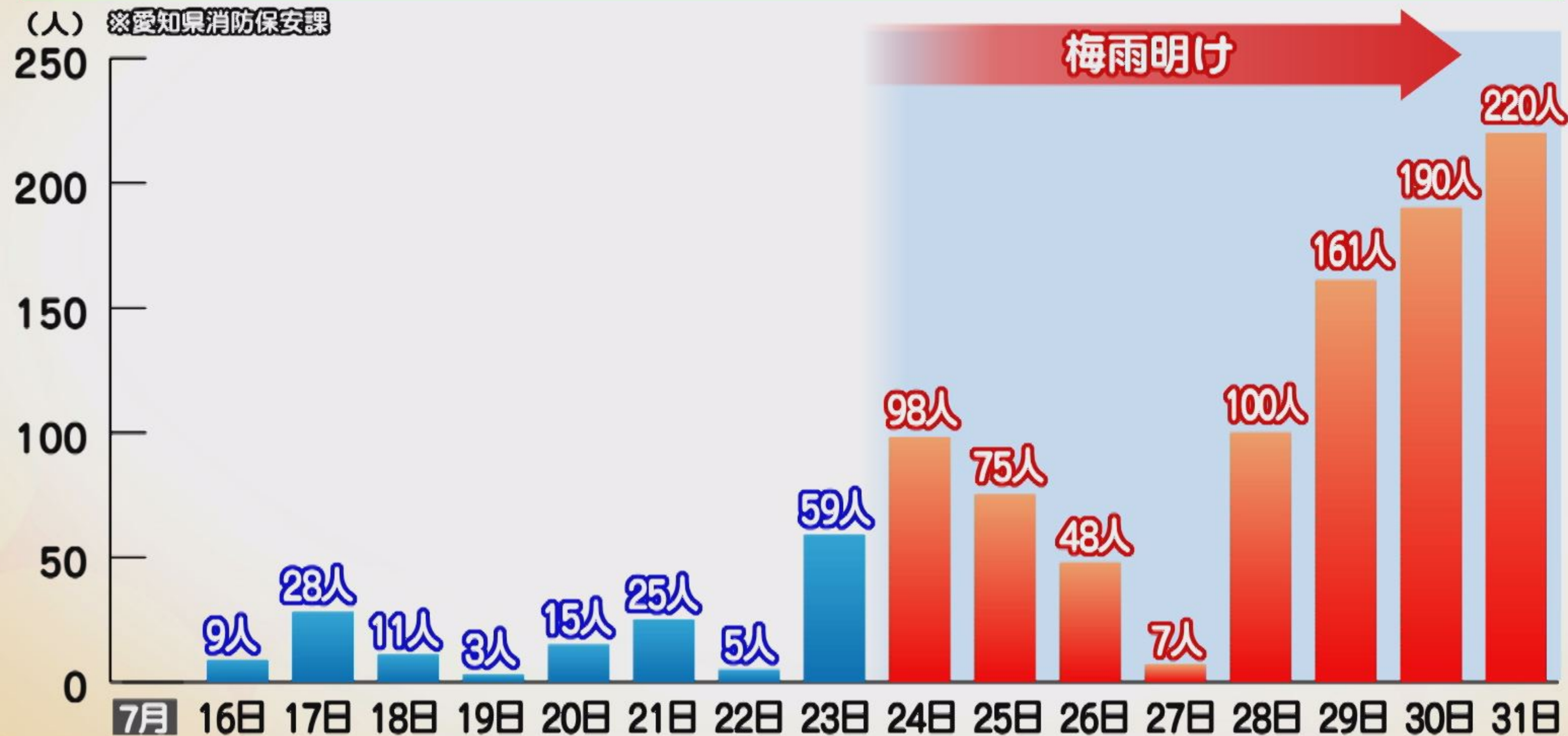
近年は4月末から増加します

まだ、体が暑さに慣れていません

要注意です！

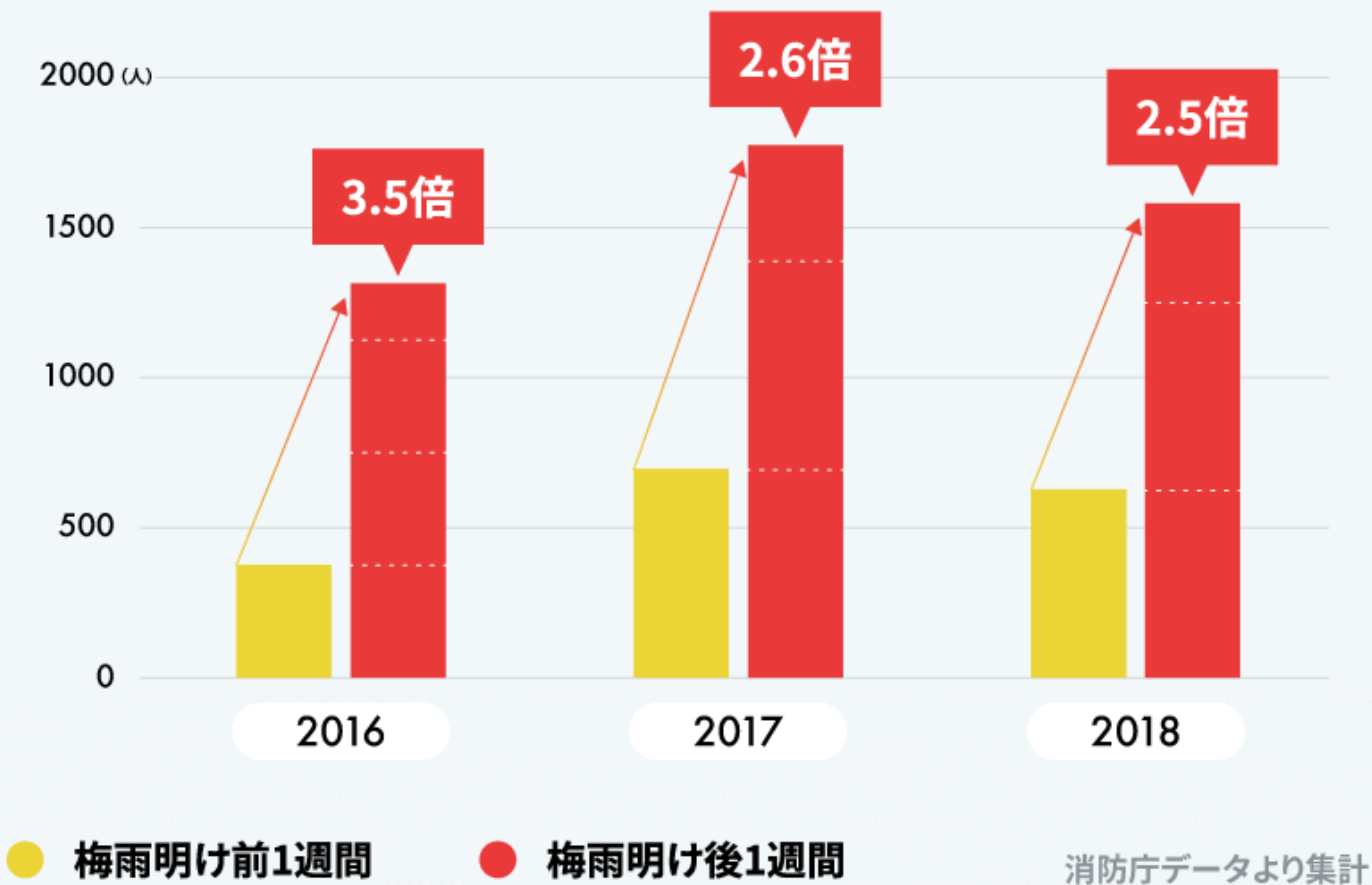


2019年 熱中症(疑いを含む)による救急搬送者数

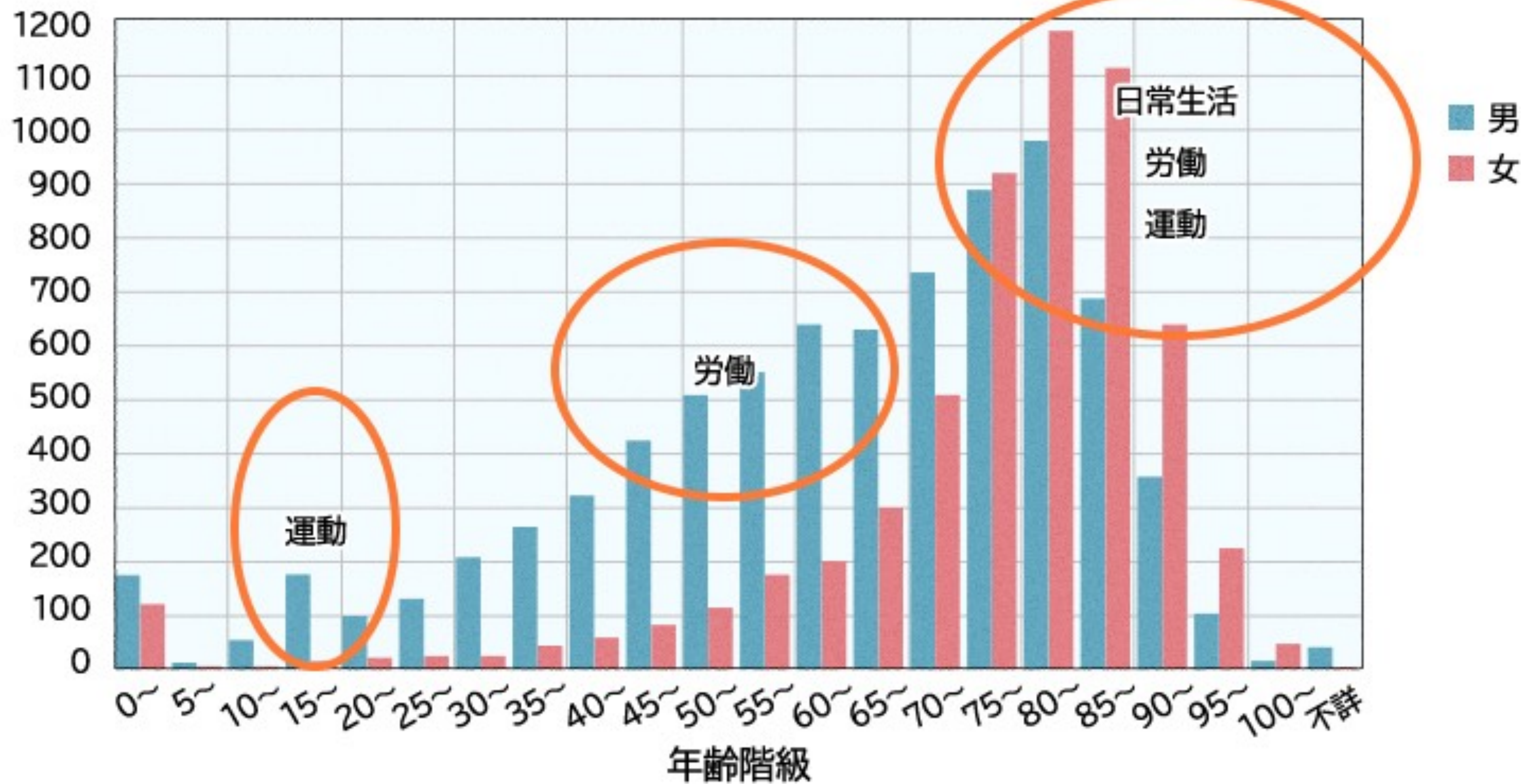


梅雨明けも急な暑さで急増！

関東1都6県の熱中症患者搬送数



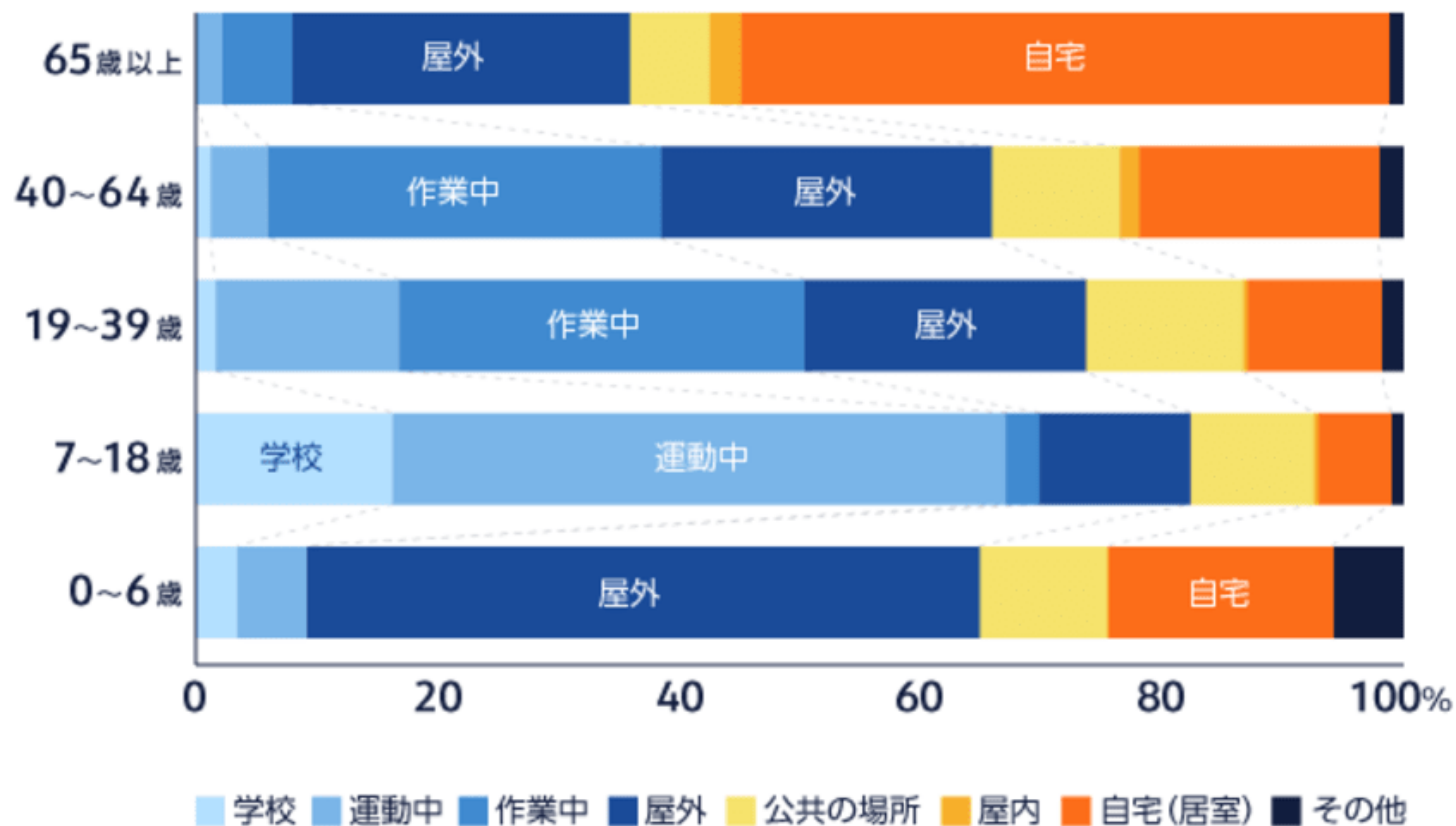
熱中症死亡数



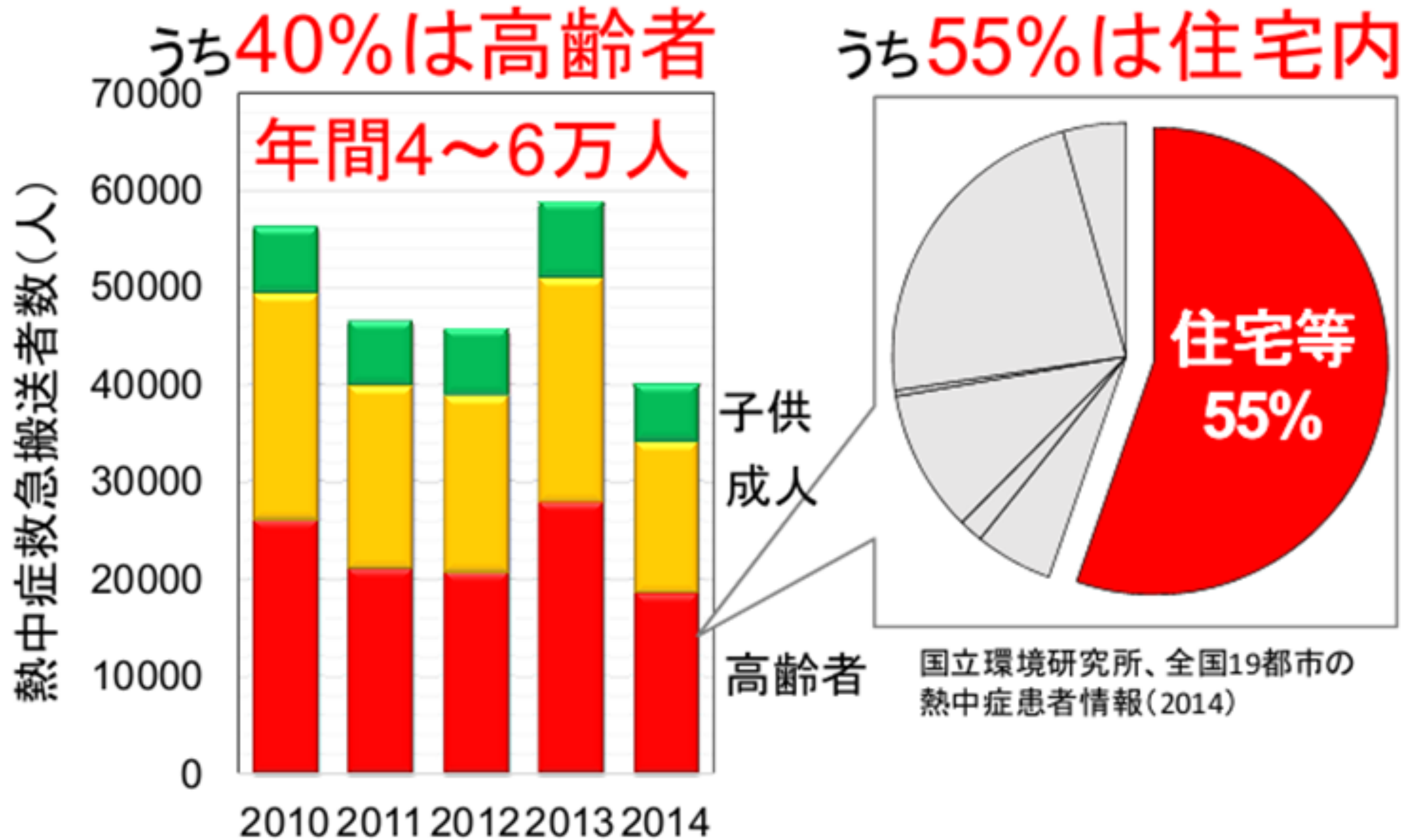
高齢者は注意してください！

女性の方 家事でも熱中症になります

年齢階級別・発生場所別に見た熱中症患者の発生割合



夏の住宅内熱中症にご用心!!



総務省消防庁「夏期の熱中症による救急搬送の状況」2014.10



- ・ 熱中症は家の中でも起こります
- ・ 家事も重労働です
- ・ 一人でいるときは要注意！

倒れても発見が遅れてしまいます

少しでも具合が悪いときは助けを呼びましょう！

特徴

- 発生件数は増加しています
- 暑い日に多い、特に急な暑さは要注意
- 高齢者は重症になりやすい
- 子ども・高齢者は家の中で発生

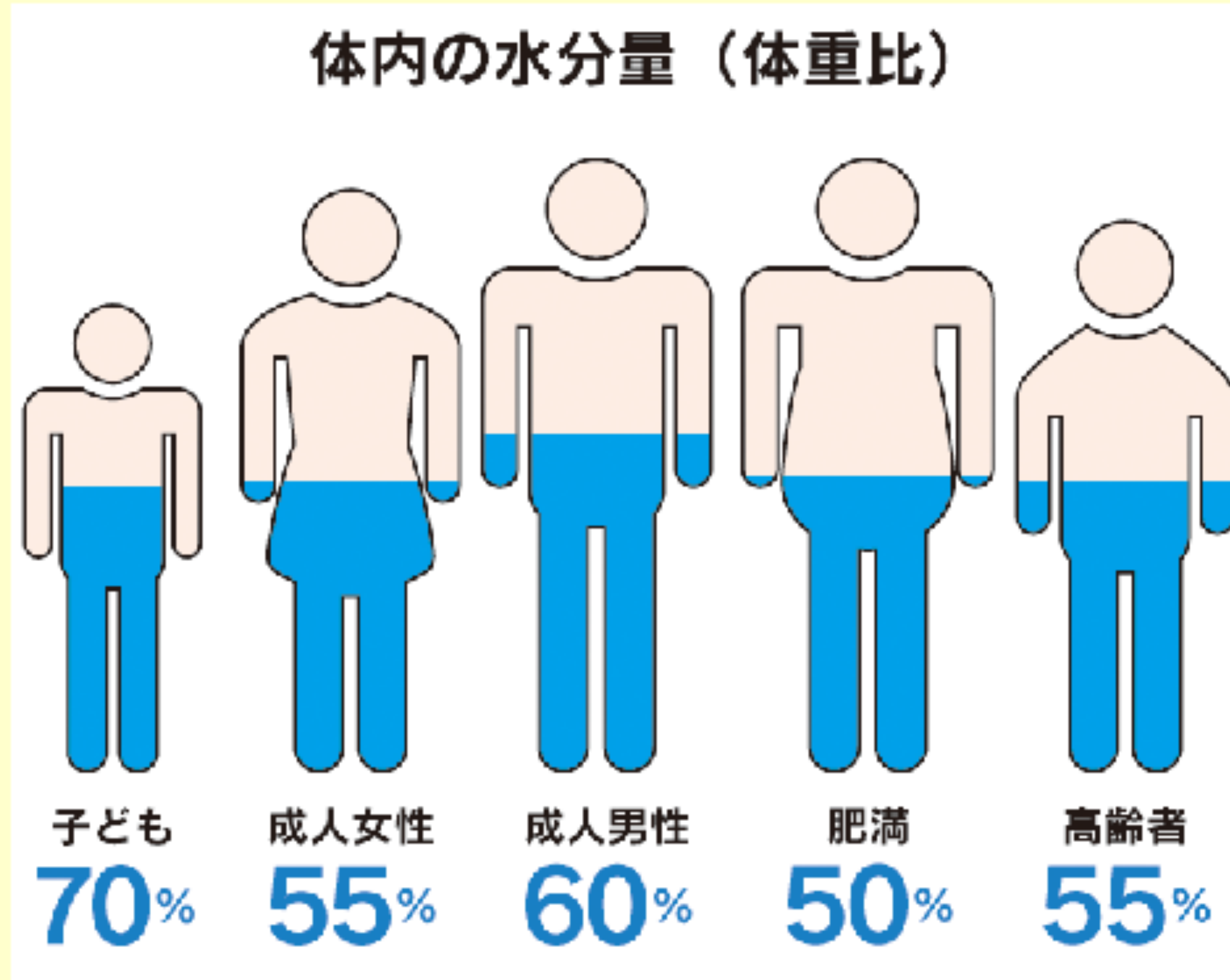


お年寄りの方

気をつけてくださーい！



年齢とともに体の水分は減っていきます



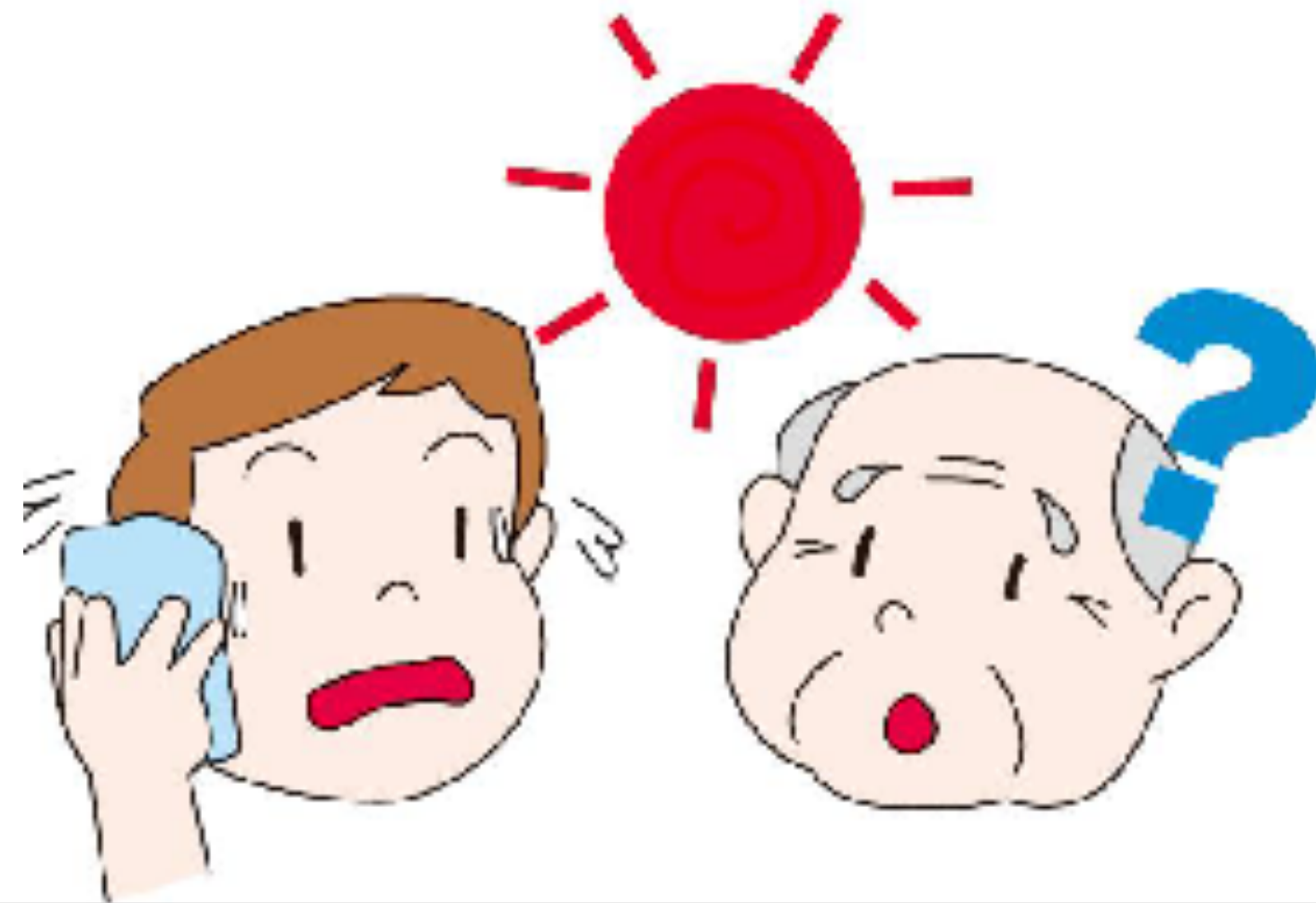
筋肉量の低下
腎機能の低下

体水分量
若者 > 高齢者

暑さを感じにくくなります



温度計を
使いましょう



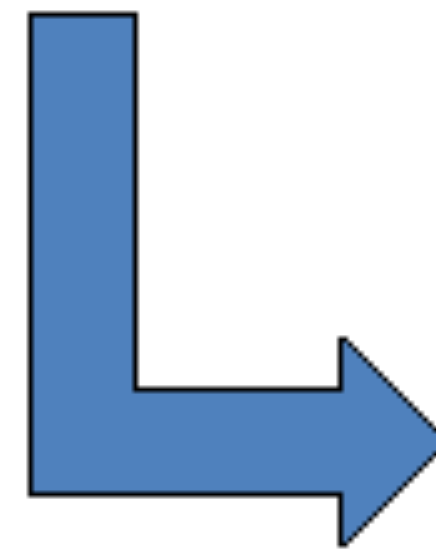
体温調節機能が低下

汗の量や皮膚の血流
が低下します



体温が
上がりやすくなります

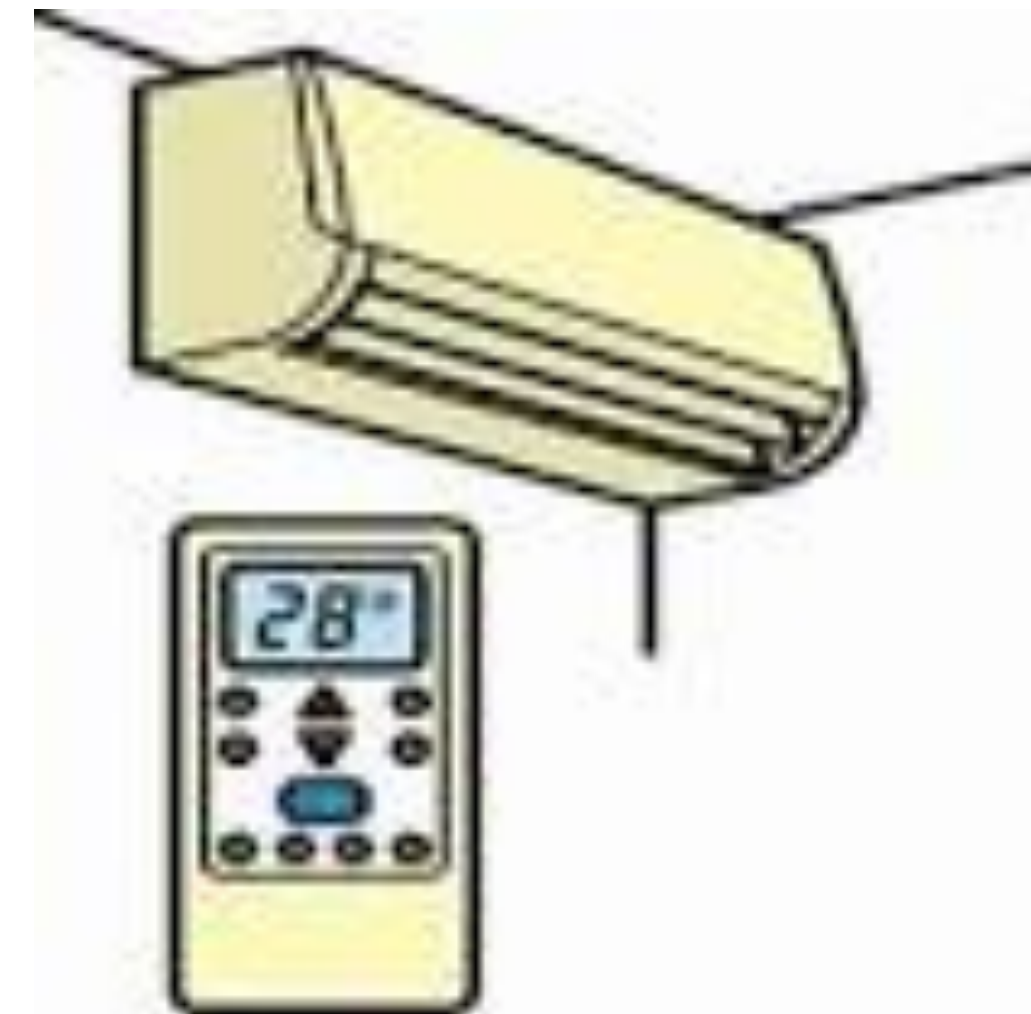
高齢者ほど塩分が 失われます



こまめな水分補給
(たくさん汗をかいた場合
にはスポーツ飲料を)

お年寄りの注意点

- 室内の温度を測りましょう
エアコン使用などで部屋の温度調節
- のどの渇きを感じる前に水分補給
夜間も発汗 寝る前に水分補給
- 毎日体重測定
体重減少は要注意
- 一人暮らし 毎日家族と連絡
異常の早期発見



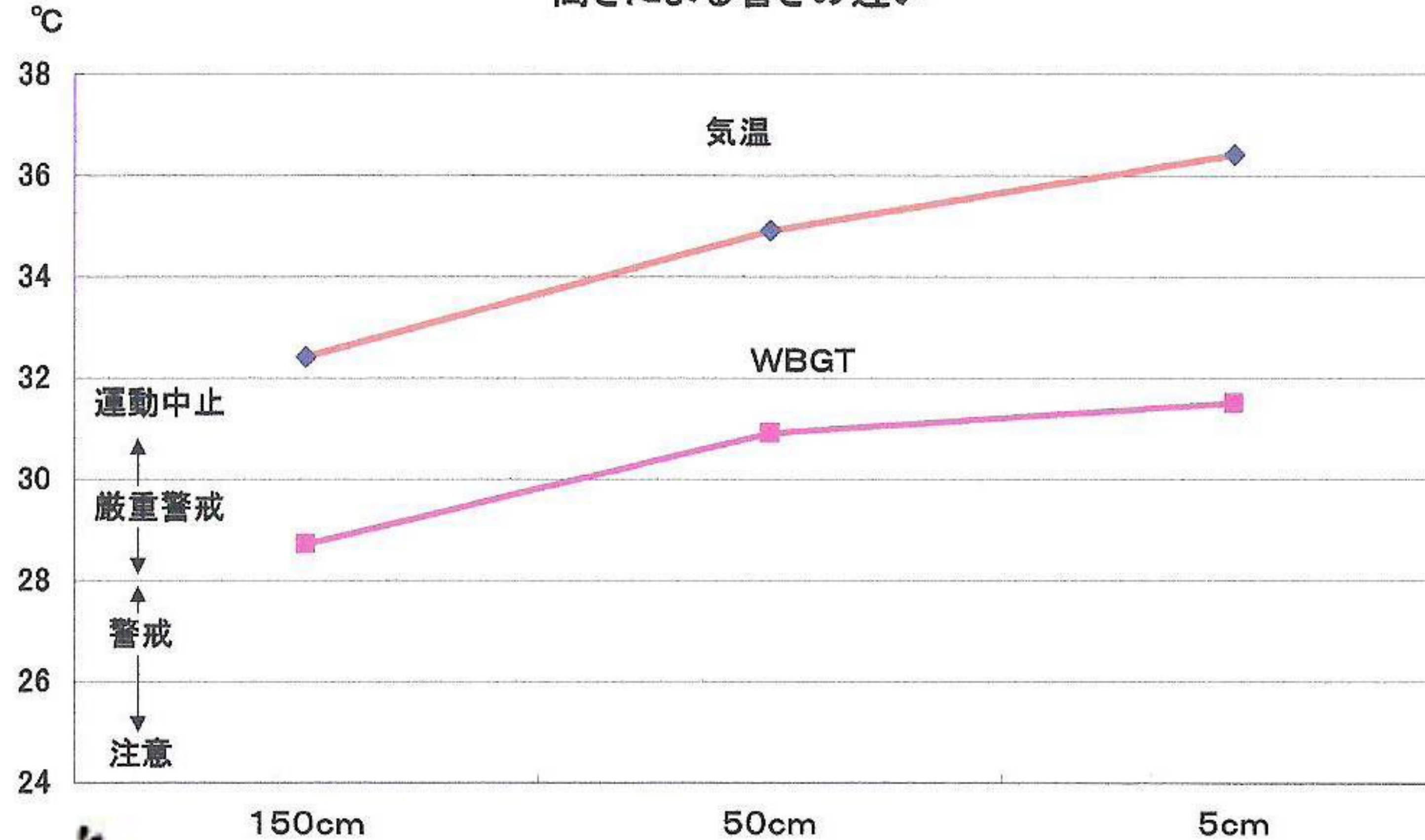


子どもに気づかいを！



温度(°C)

高さによる暑さの違い

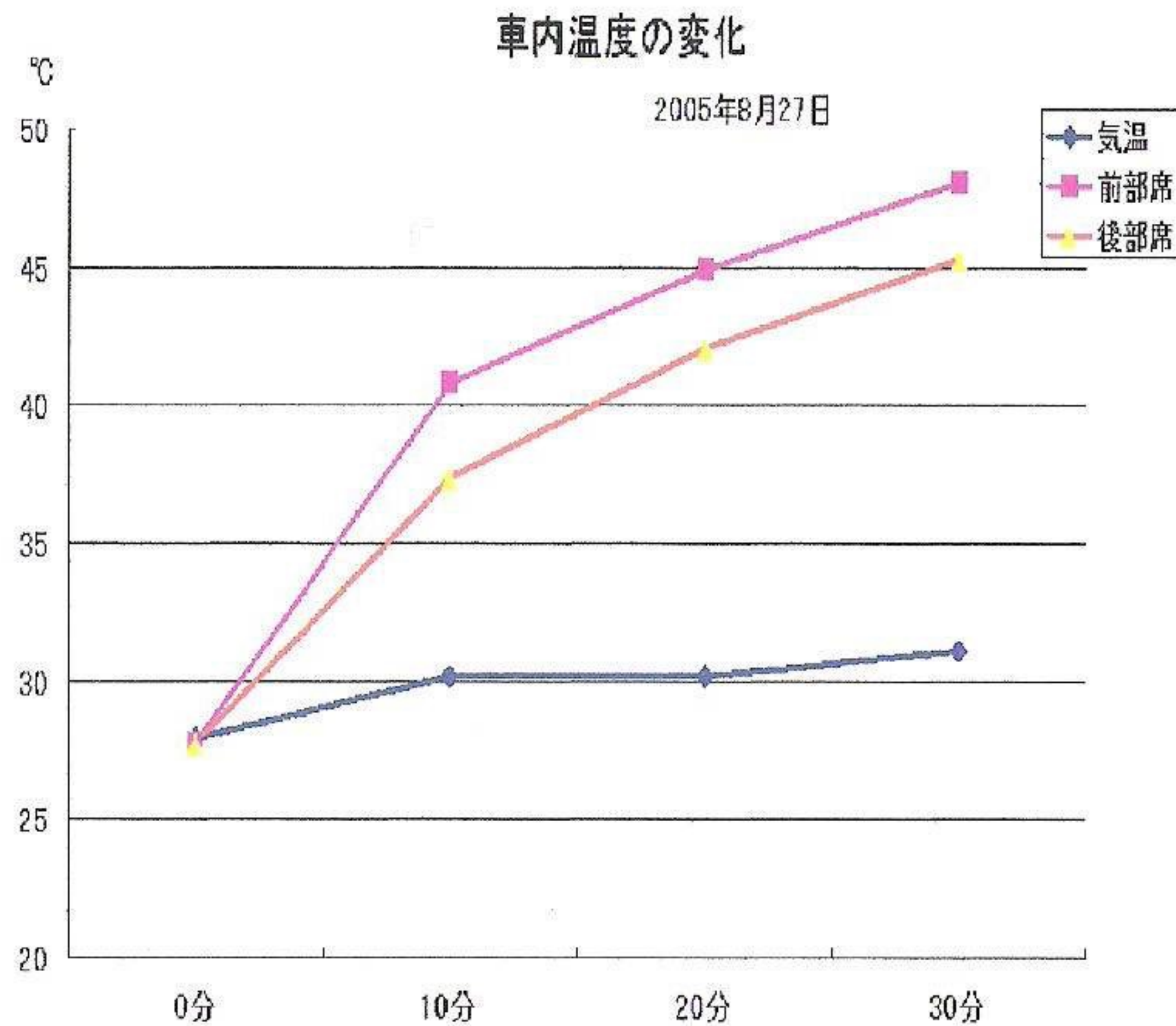


地面からの高さ

子どもは大人より暑いところにいます



温度(°C)



経過時間



車への置き去りは命の危険！

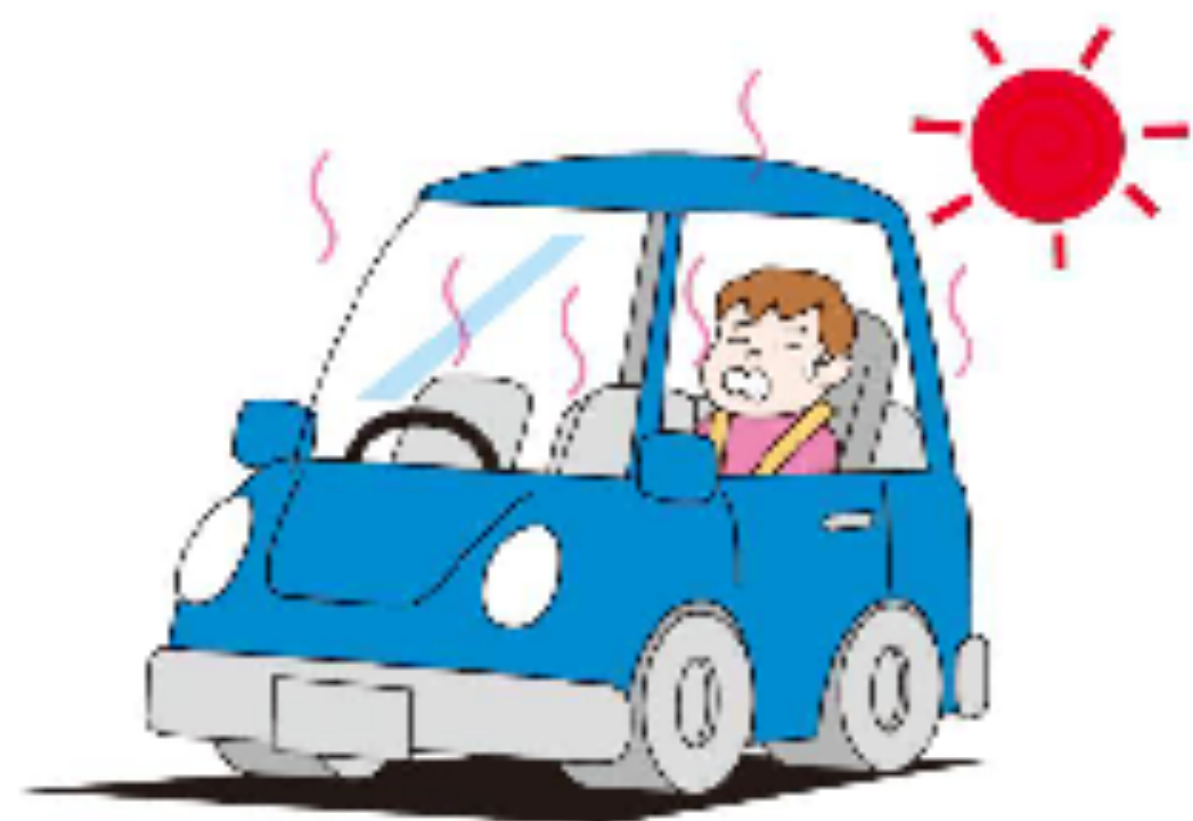
①子どもは大人より暑い環境にいます。
環境条件に応じて、涼しい服装、衣類の
着脱を適切に指導しましょう。



②観察したとき、顔が赤く、ひどく汗をか
いている場合には、深部体温がかなり
上昇していると推察できるので、涼しい環
境下で十分な休息を与えましょう。



③急激に温度が上昇する炎天下の
車内には、わずかな時間でも子ども
だけを取り残さないようにしましょう。





早めに気づいて簡単手当！



気をつける症状 その1

- めまい・立ちくらみ
- 筋肉のこむらがえり
- 汗が止まらない



もう熱中症ですよ！

涼しいところに移動して休みましょう
水分・塩分を補給しましょう



気をつける症状 その2

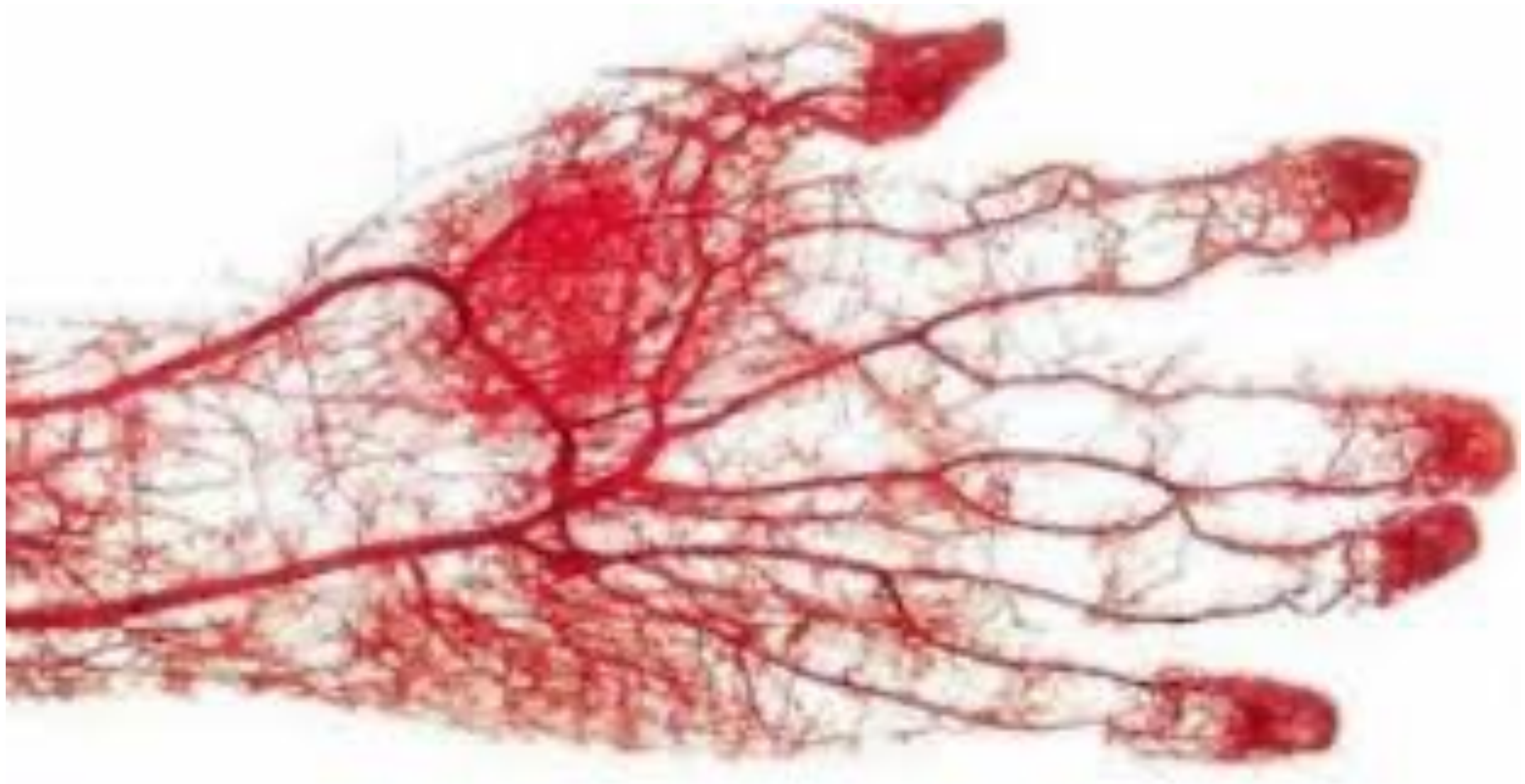
- 頭がガンガンする
- 吐き気がする・吐く
- 体がだるい
- 体温上昇



すでに中等症です！

体を冷やしながらすぐに病院へ





手のひらは毛細血管が豊富
体を冷やすのに適しています



冷たい
ペットボトルを握る

保冷剤を握る



気をつける症状 その3

- 意識がもうろう・反応がない
- 全身のけいれん
- 汗が出なくなった
- 体温 40℃以上



これは大変 重症です

救急車で病院へ





エアコンで涼しいワン！
エアコン使ってくださいね

予防が大切！

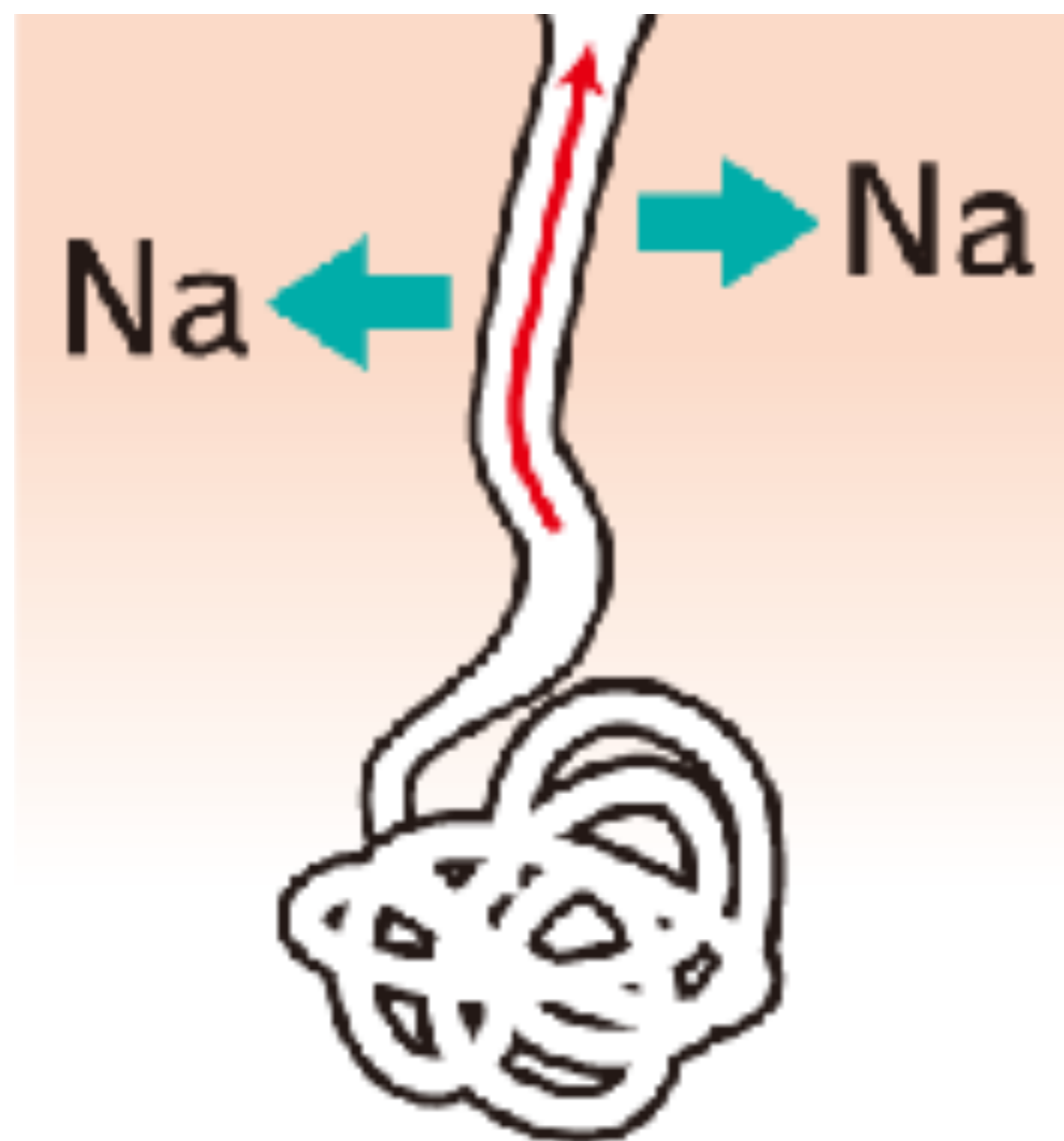


暑さに体を慣らしましょう



運動によるメリット

塩分を保ちます



発汗・皮膚の血流改善



運動＋タンパク質と糖質→血漿量が増加



循環・体温調節が改善

運動後に牛乳などを飲みましょう



早めの水分補給



水分塩分摂取

- 水分摂取の目安

気温 (運動時・重労働)



28°C～31°C 30分毎に 1回 150mL 程度

31°C以上 15分毎に 1回 150mL 程度

軽作業では半量程度

水分補給

- 塩分とブドウ糖を含んだものも良い

塩分：0.2%

ブドウ糖：1～2% 目安です

水：1 L に 塩 2g ブドウ糖 10～20g

冷やしておきましょう



住まいの工夫

- 樹木、緑のカーテン、よしず、すだれなどで日ざしを防ぐ
- 風や温度差を利用して通風をするために高さの違う窓を開ける
- エアコン・扇風機などの空調を適切に利用し、体温が高い時は風を直接体に当てる
- 屋根や庭等への水まきや植物の蒸散の気化熱を利用
- 温度計をこまめにチェックする。夜の冷気を賢く利用することも有効



熱中症の予防

1. 知って防ごう熱中症
2. 暑いときは無理な運動は事故のもと
3. 急な暑さは要注意
4. 失った水と塩分取り戻そう
5. 体重で知ろう健康と汗の量
6. 薄着ルックでさわやかに
7. 体調不良は事故のもと
8. あわてるな、されど急ごう救急処置

