

# 熱中症にご注意を!



暑い日が続いていますが、体調管理はできていますか? 今月の健康管理センター便りは、「熱中症」です。ちょっとそこまでの外出でも気を付けなければいけません。

熱中症とは...高温環境による体内水分の喪失、電解質バランスの崩れ、体温調節の不良によって引き起こされる、体の不調な状態のことを熱中症といいます。暑さに体が慣れていない梅雨明け7月下旬～8月上旬に多くみられ、**重度の症状になると命の危険をとまいません。**

平成23年の7月～9月 熱中症による搬送者数⇒**3万9489人**  
**死亡者59人**

※消防庁 平成23年7月～9月までの熱中症による救急搬送統計

## 熱中症の発生場所

高温、多湿、風が弱い、熱を発生するものがあるなどの環境では、体から外気への熱放散が減少し、汗の蒸発も不十分となり、熱中症が発生しやすくなります。

- ・ 気温が高い
- ・ 湿度が高い
- ・ 風が弱い
- ・ 日差しが強い

- ・ 激しい労働や運動によって、熱が産生される。
- ・ 体が、暑い環境に慣れていない

分類	熱中症の症状
I 度	めまい、失神、筋肉痛、筋肉の硬直
II 度	頭痛、気分不快、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感
III 度	意識障害、痙攣、高体温



## 対処法

まず意識の確認を行い、必ず誰かがそばにつき添う

**I 度、II 度:** すぐに涼しい場所に移動し水分を与える。

**I 度、II 度、III 度:** 自分で水分が摂れない人、意識がはっきりしない人は、迷わず救急車を呼ぶ



## 熱中症を予防するには

- ・ こまめな水分摂取  
のどの渇きを感じなくても、1～2時間に1回は水分を摂りましょう  
入社したら、まず水分補給をしましょう(おすすめは、水またはお茶)
- ・ 環境整備  
体感温度に頼らず、温度計・湿度計で確認しましょう。  
(室温28度以下、湿度70%以下)  
外出の際は、日傘や帽子を着用しましょう
- ・ 体調管理  
十分な睡眠をとり、食事をしっかり摂りましょう



## 水分補給の際の注意点

塩分入りのスポーツ飲料は、スポーツの後や熱中症を疑う時に飲みましょう。日常生活の中で必要な塩分は、食事の中に含まれる塩分で十分です。高血圧症などの原因になるため、必要以上に塩分を摂らないように注意が必要です。

(成人の塩分摂取量は、10g以下※厚生労働省目標値)

## アルコールと熱中症

アルコールには、利尿作用があるため体内の水分の排泄を促進します。さらに、肝臓ではアルコールを分解するために水を必要とします。そのため、アルコールを飲むと体は脱水状態になりやすくなります。**アルコールを含む飲料は、水分補給にはなりません!**

また、アルコールによる酔いの為、自分や周りが熱中症と気付くのが遅れ、重症化するケースがあります。これからの時期、外でのバーベキューやビアガーデンでは、特に注意が必要です。

