



気をつけましょう！
日常生活にひそむ

熱中症

普段から意識して、
熱中症を未然に防ぎましょう！



☀ 熱中症とは

暑熱環境下において、体内の水分・電解質が欠乏したり、さまざまな臓器に障害をきたす病態の総称です。

熱中症は最悪の場合、命にかかわります。普段から自分の体調を意識し、初期段階に気づき、しっかりとした対応を取りましょう！



熱中症の分類、症状、対応

以下のような症状が現れた場合、すぐに適切な対応を取りましょう。

分類	症状	対応
I 度 【軽度】	・意識ははっきりしている ・めまい、たちくらみがする ・足がつる・手足がしびれる 	・涼しい場所へ ・服をゆるめる ・水分、電解質補給 ・よくならなければ病院へ
II 度 【中等度】	・頭痛、吐き気がする ・からだがぐったりしている ・力が入らない 	・I 度の対応に加え、 ・速やかに医療機関を受診
III 度 【重度】	・意識がない ・返答がおかしい ・けいれんしている ・からだが熱い 	・救急車を呼ぶ ・待っている間は積極的にからだを冷やす

こんな時は熱中症に注意！

熱中症を引き起こす条件は、「環境」と「カラダ」と「行動」によるものが考えられます。これらの要因で体温の上昇と調整機能のバランスが崩れ、身体に熱がたまり、熱中症となります。

環境



- ・ 気温や湿度が高い
- ・ 風が弱く、日差しが強い
- ・ 急に暑くなった

カラダ



- ・ 高齢者や乳幼児、肥満
- ・ 低栄養状態
- ・ 二日酔いや睡眠不足で体調がよくない

行動



- ・ 激しい運動などにより、大量の汗をかいだ
- ・ 長時間の屋外作業
- ・ 水分補給できない状況

熱中症を予防するには どうしたらいいの？

- 涼しい服装で、体温の上昇を抑える
- 日傘や帽子、日陰を利用し、日差しを避ける
- 経口補水液等を利用し、こまめな水分・電解質補給を



※環境省 熱中症予防情報サイトより抜粋

ポイント！

熱中症は夏だけじゃない！？ 暑くなる前から意識して！



熱中症といえば真夏の暑い日というイメージを持ちますが、暑くなりはじめたばかりの時期や、梅雨の時期にも発生します。梅雨の合間の晴れた日や梅雨明けなどは、突然気温が上がり、身体が暑さに慣れていないことから、熱中症にかかりやすい時期でもあります。

☀ こどもの熱中症

こどもは大人より体温が高く、体温調整機能も未発達です。
少しの油断が命の危険にならないよう、十分注意しましょう。

こどもが熱中症になりやすいのはなぜ？

- 体温や水分バランスの調節がうまくできない
- 代謝がよく、尿や汗、不感蒸泄など、一日に出入りする水分が多い
- 成人と比べて、地面からの照り返しの影響を受けやすく、夏場のこどもの体感気温が高い



こどもの熱中症が重症化する原因

夢中で水分補給を忘れがち

- 習い事や部活動などでの長時間の激しい運動
- 学校行事など、自由に水分をとりづらいシーンが多い
- 車内や高温多湿の場所にこどもを放置する

ポイント！



こどもの熱中症はみんなで見守り予防しよう

自由に水分補給ができるような環境をつくる

保護者や指導者が適切な指導を行う

体調の些細な変化を見逃さず、放置しない

こどもの熱中症は、近くに大人がいることが多いため軽症の場合がほとんどです。しかし、重症化すると死亡率は高くなり、後遺症が残る場合も少なくありません。日頃からこまめに水分補給することが一番ですが、もしもの時のために、効率よく水分・電解質補給ができる経口補水液を準備しておくとう安心です。



高齢者の熱中症

高齢になると、のどの渇きに気づきにくくなります。

普段から水分補給を意識し、習慣化しましょう。

高齢者が熱中症になりやすいのはなぜ？



- 温度変化への感覚が鈍く、気づいた時には熱中症になっている
- のどの渇きを感じにくく、水分摂取が少なくなる
- 1回の食事の量が少ないため、食事からの水分・電解質の摂取量も減る

高齢者の熱中症予防

- 初夏から1日1回の散歩などで暑さに慣れる
- エアコンや扇風機を活用しながら適度な室内温度を保つ
- 朝起きたとき、食後、入浴後、寝る前などコップ1杯の水分補給を習慣に
- 周囲の人が気にかけて、水分補給を促す

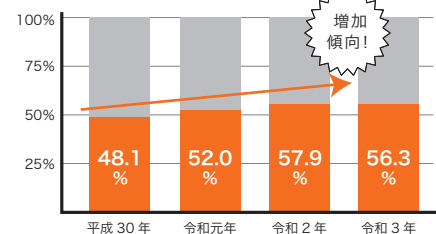


高齢者の熱中症の現状

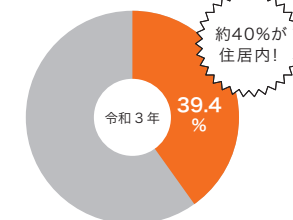
熱中症による救急搬送の高齢者割合は、年々増加傾向にあります。また、高齢者はエアコンの使用を好まない方が多いことや、夜間トイレに起きるのを防ぐために水分摂取を控えることによって、屋外だけでなく、室内や日常生活での熱中症も増えています。

熱中症による救急搬送状況の年別推移

年齢区分別(高齢者)



発生場所別(住居)



※総務省 消防庁 令和3年(5月から9月)の熱中症による救急搬送状況より参照、作図

高齢者の熱中症には、身体のしくみや習慣などのさまざまな要因があります。さらに、心機能や腎機能が低下しがちなため、発症した場合は重症化しやすい傾向があります。熱中症や日常的な脱水対策のためにも、自宅や介護施設等に、すばやく水分・電解質を補給できる経口補水液を備えておくことも、命を守る一つの方法です。



経口補水液

たくさん汗をかいた時は経口補水液を利用し、失われた水分や電解質をすばやく吸収・補給しましょう。

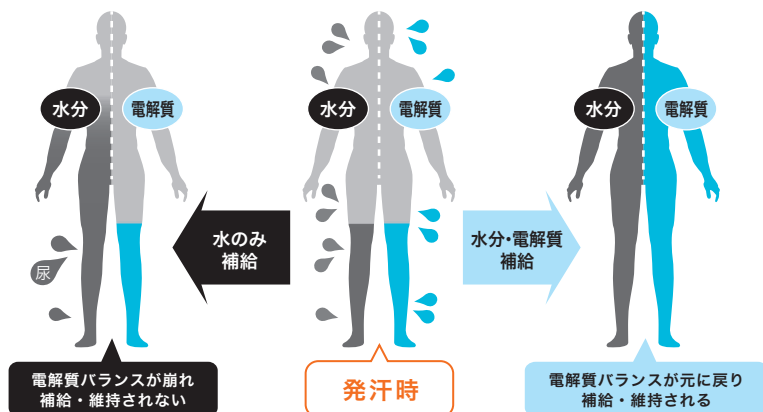
経口補水液とは？

水分・電解質・糖분을バランスよく含み、汗などで身体から失われた水分や電解質を吸収・補給できるように作られた飲料です。



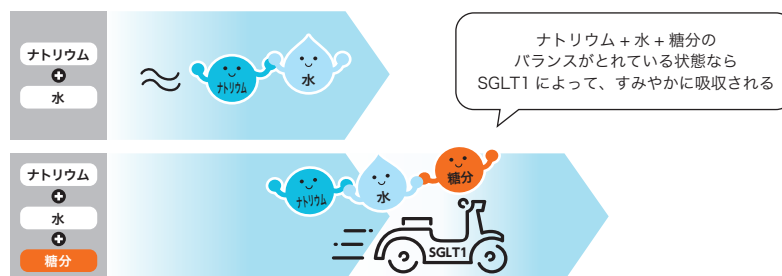
たくさん汗をかいた時は水分と塩分(電解質)の補給を

汗には水分だけでなく塩分(電解質)も含まれています。たくさん汗をかいた時に水だけを飲むと、からだの電解質濃度が薄まり、濃度を一定に保つためにせっかく摂った水分を尿として排泄してしまいます。



吸収理論に基づいたバランス設計

熱中症や脱水状態に陥った時には、水分と電解質をすみやかに補給することが重要です。経口補水液は、「ナトリウム(電解質)+水+糖分(ブドウ糖)のバランスがとれている状態では共に効率よく吸収される」という理論に基づき設計されています。この吸収は、ナトリウムイオン・ブドウ糖共輸送担体(SGLT1)のはたらきによるもので、経口補水療法における水分補給の重要なメカニズムとなっています。



熱中症のとき、スポーツドリンクではダメ？



スポーツドリンクは、一般的に経口補水液と比べて電解質濃度が低く、糖分を多く含んでいる場合が多いです。そのため、通常の水分補給であれば十分ですが、熱中症のようにすばやく水分・電解質を補給する必要があるときは、吸収理論に基づいたバランス設計の経口補水液が適しています。