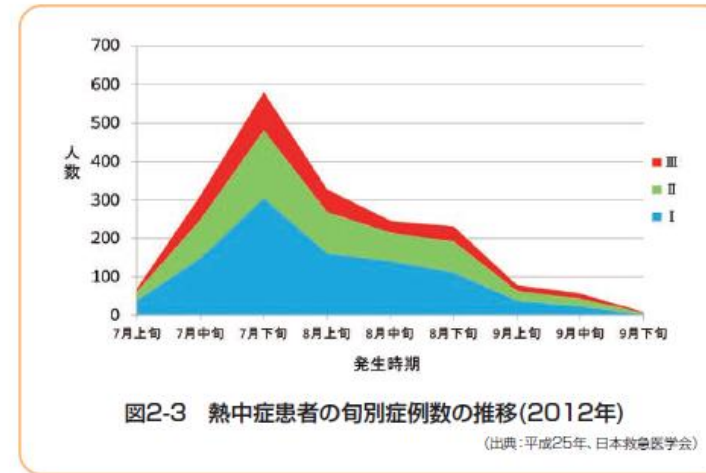


# 寝ている時にも熱中症？！

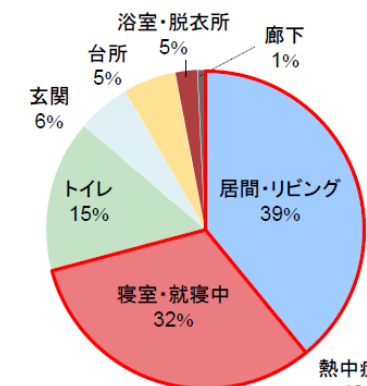
今村病院 健康管理センター

日本らしい梅雨の季節がやってきました。熱中症は梅雨入り前の5月頃から発生し、梅雨明けの7月下旬から8月上旬に多発する傾向があります。あまり気温が高くない今の時期でも熱中症に要注意です！今のうちから熱中症に負けない体づくりをしておくことが大切です。

熱中症とは…室温や気温が高い中で作業や運動により、体内の水分や塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れ、体温の調整機能が働かなくなり、様々な症状をおこす病気です。日中外では、みなさん水分補給に気を付けていると思いますが、住宅内での熱中症に要注意です！住宅内の熱中症の発生場所は「居間・リビング」に続き「寝室・就寝中」が多数！



## 住宅内における熱中症の発生場所



\* 「居間・リビング」に続き「寝室・就寝中」が多数  
 ⇨ 温熱環境が適切に管理しにくい就寝中が危険！

## 思い当たることありませんか？

- 1  夜中にトイレに行くのが面倒だから、寝る前には水分を取らない  
 喉の渇きを感じない
- 2  エアコンは体が冷えるからイヤだ  
 エアコン等が使えない
- 3  暑さをあまり感じない  
 汗をあまりかかない
- 4  部屋の中では熱中症対策をしていない  
 夜は特に注意していない

## いくつVが着きましたか？

- 1にVがついた方！  
 こまめに水分を取っていますか？
- 3にVがついた方！  
 暑さに強いから大丈夫？

人は軽い脱水症状の時は、のどの渇きを感じません。のどが渇く前、あるいは暑い所に出る前からこまめに水分を補給しておくことが大切です。また、体に必要な水分の補給を我慢することは特に危険です！

熱中症は、梅雨の合間に突然気温があがった日や、梅雨明けの蒸し暑い日によく起こります。これは、体がまだ暑さに慣れていないことが原因です。日頃から軽い運動をして汗をかく機会を増やし、夏の暑さに負けない体づくりをしておきましょう。

- 2にVがついた方！  
 エアコンを上手に使っていますか？
- 4にVがついた方！  
 部屋の中なら大丈夫？

エアコンや扇風機は、温度設定に気を付けたり、体に直接あたらないよう風向きを調整するなど工夫をすることで、体が冷えすぎず、快適に使うことができます。これらが使えない場合は、シャワーや冷たいタオルでも体を冷やす効果があります。

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。すだれやカーテンで直射日光を遮る、換気をして屋外の涼しい空気を入れる、必要に応じてエアコン等を使用するなど、部屋に熱がこもらないように、常に心掛けましょう。

## 働く皆さん！「職場における熱中症予防対策」をご存知ですか？

- ①: 作業環境管理  
 日除け(直射日光が当たらないように)・熱源対策(衝立など)・エアコン・扇風機(作業者の居場所で温度測定) 無理な節電は避ける
- ②: 作業管理  
 透過性及び通気性の良い服装。  
 注意喚起(急に暑くなった日)・暑さに慣れない時期は作業時間を短く・作業開始前から水分摂取  
 涼しい休憩場所・休憩場所に水分と塩分を設置・こまめな休憩で水分と塩分を摂取(一般的に1時間に1回5分休憩など)
- ③: 健康管理  
 作業開始前、作業中の巡視による労働者の健康状態の確認など。  
 熱中症になりやすい人(作業の前に食事をしていない・前日に大量飲酒した・睡眠不足・体調不調・持病がある)
- ④: 労働衛生教育  
 梅雨明けまでには！熱中症の予防方法・症状・緊急時の救急処置を周知する

### 熱中症になった時の処置は…

- 1: 涼しい場所へ避難させる
- 2: 衣服をゆるめ、身体を冷やす
- 3: 水分・塩分を補給する

自力で水を飲めない、意識がない場合は、ためらわずに直ちに救急車を要請しましょう！

