



今年の夏は、特に西日本で気温が平年並みか平年より高くなることを見込まれ、熱中症による労働災害が多く発生することが懸念されています!



今村病院健康管理センター

熱中症とは?

高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整機能がうまく働かないなどして起こる障害の総称。

夏の強い日射しの下で激しい運動や作業をする時だけでなく、**身体が暑さに慣れない梅雨明けの時期**にも起こります。また、屋外だけでなく**高温多湿の室内**でも起こります。**死に至るケースも...!!**

熱中症について正しい知識を身につけて、自分でできる熱中症対策を心がけましょう。

7~8月に多発!



熱中症が起こりやすい条件は?

1

<環境>

- ・気温が高い (28℃以上)
 - ・湿度が高い (70%以上)
 - ・風が弱い
 - ・日差しが強い
 - ・閉めきった室内
 - ・急に暑くなった日
- 暑い日が続く真夏より、まだ暑さに慣れていない6月~7月が要注意!!

2

<からだ>

- ・高齢者、乳幼児、肥満
 - ・持病がある (心臓病、糖尿病、精神疾患など)
 - ・脱水状態 (下痢、二日酔い、感染症など)
 - ・体調不良 (睡眠不足、食欲不振など)
- こんな方は要注意!!**

3

<からだ>

- ・慣れない運動・作業
- ・激しい運動・作業
- ・長時間の屋外作業
- ・水分補給がしにくい

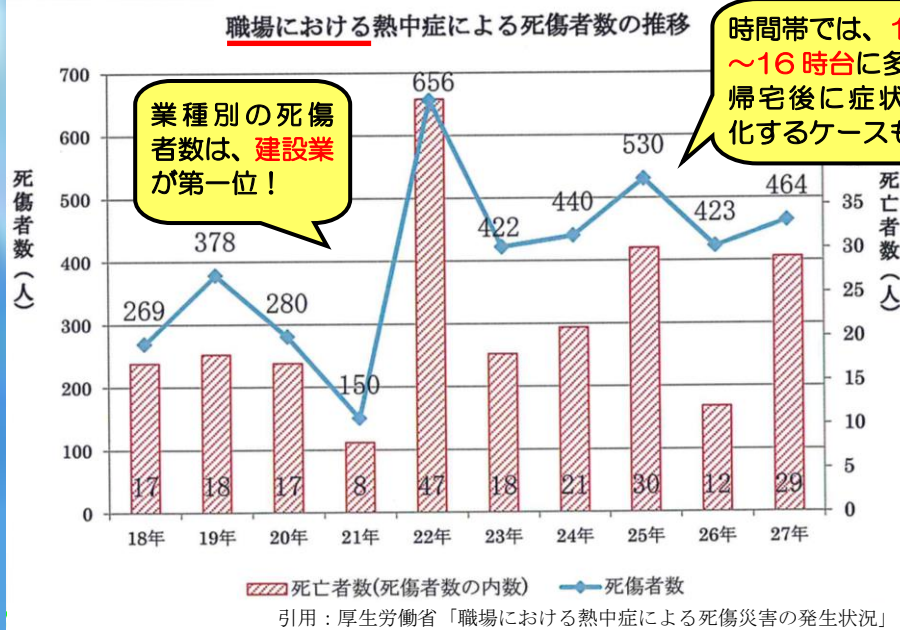


持病があると熱中症になりやすい理由

高血圧や心臓病、糖尿病などでは、お薬の作用 (水を体の外に出す) で脱水になりやすく、腎臓病で塩分制限が必要な方は、ナトリウム不足に陥りやすい! 自律神経に作用する薬 (抗うつ薬、抗不安薬、睡眠薬、抗てんかん薬など) を服用していると、発汗や体温調節が上手くできないことから、熱中症の発症に影響します。



熱中症の発生状況って?



特に注意したい人

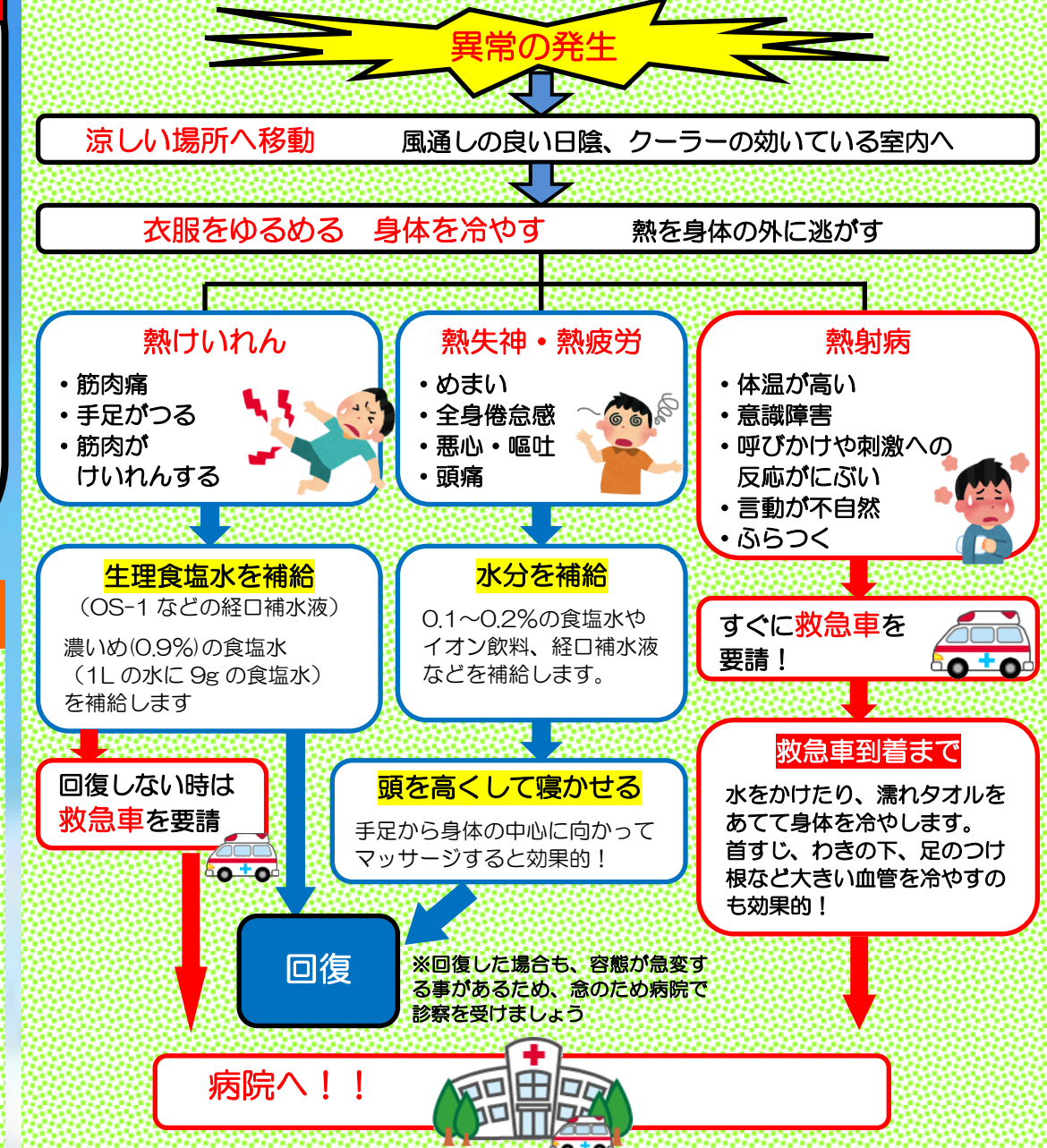
乳幼児 乳幼児は体温調節機能が未発達なことや、高齢者は全体的な身体機能の低下があることで重篤になりやすい!

高齢者

肥満傾向や体力不足の人 皮下脂肪が多いと熱を逃しにくく、重い体を動かすためにより多くの熱が発生! 暑さに慣れていない人も要注意!!

体調不良 (風邪、下痢、二日酔いなど) 脱水が進んでいるかも...

熱中症発生時の応急処置



日常生活で気をつけたいこと...

1 体調管理

- たっぴり睡眠をとる
 - 暑くなる前から体力づくり (適度な運動で汗をかく)
 - バランスの良い食事
 - 朝食を食べる
 - 二日酔いに注意する
- ※体調が悪い時には、無理をしないことが大切です

2 こまめな休憩と水分摂取

- 外出時や外での仕事、汗を大量にかいた時などは、こまめに休憩と水分摂取を忘れずに!
- 汗で失われた塩分もほどよく摂取



水1Lに対し梅干し1個 (塩分2g)

3 気温と湿度を確認

- 気温と湿度を確認し、予防対策を万全に!

4 服装にもひと工夫

- 綿や麻など通気性の良い衣服を選ぶ
- 下着は吸水性、速乾性に優れたものを選ぶ
- 日差しを遮る為帽子の着用

5 部屋の中でも熱中症予防

- 冷房と扇風機を使って室温を下げる ※節電も大切ですが、我慢は禁物!
- 冷房を効かせすぎで、体を冷やし過ぎない
- 汗をかいていなくても、水分摂取を忘れずに!

