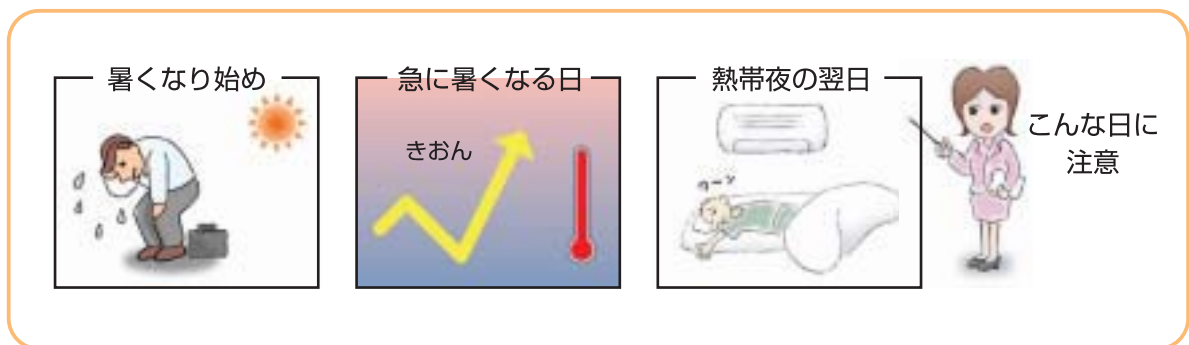


1. 日常生活での注意事項

(4) 急に暑くなる日に注意しましょう

熱中症の発生は、例年、梅雨入り前の5月頃から報告が見られ、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。人が上手に発汗できるようになるためには慣れが必要ですから、暑さに慣れるまでの間に熱中症を起こしてしまわないように注意することが重要な対策です。

暑い環境での運動や作業を始めてから3~4日経つと、汗をかくための自律神経の反応が早くなって、人間は体温上昇を防ぐのが上手になってきます。さらに、3~4週間経つと、汗に無駄な塩分を出さないようにするホルモンが出て、熱痙攣や塩分欠乏によるその他の症状が生じるのを防ぎます。このようなことから、熱中症になる人は、久しぶりに暑い環境で活動した人や作業の初日に多いのです。



1. 日常生活での注意事項

(5) 個人の条件を考慮しましょう

熱中症は、暑熱環境下で健康な人でも起こります。さらに、個人の生活習慣などによっても影響を受けます。

暑さに対する人の反応で最も重要な汗は、体内の水分と塩分から作られます。したがって、脱水や欠食といった状態のまま暑い環境に行くことは、絶対に避けなければなりません。前の晩に深酒をした人や朝食を抜いた人は、他の人よりも熱中症を起こしやすいので、体調が回復するまでは、その日は活動を控えたほうがよいと考えられます。

活動の終了後に体温を効果的に下げることが生活面で大切です。そのためには、まず、睡眠を取ること、涼しい環境でなるべく安静に過ごすことです。

そのほか、風邪などで発熱している人、下痢などで脱水状態の人、皮下脂肪の厚い人、暑さに鈍感になりがちな高齢者、もともと涼しい環境で育った人、心肺機能が弱い人、自律神経や循環機能に影響を与える薬物を飲んでいる人は、他の人よりも熱中症に陥りやすいので注意しましょう。また悪性高体温症の既往がある人や家族歴がある人などは、特別に注意して、他の人よりも暑い場所での運動や作業の負荷を軽減する必要があります。

運動・仕事の前に

朝食を食べたか？
寝不足ではないか？



脱水症状ではないか？
風邪や体調不良はないか？



1. 日常生活での注意事項

(6) 集団活動の場ではお互いに配慮しましょう

熱中症の予防は、個人の予防努力とともに集団で活動する場合にはお互いの配慮や注意も必要です。まず、暑さが避けられない場所での運動や作業は、なるべく短時間で済ませるようにします。責任者は、集団活動のスケジュールを工夫したり、活動者を交代させて一人あたりの活動時間を短くしたりすることが望ましいでしょう。

暑い場所での集団活動で忘れてはならないものは、水分補給と塩分(ナトリウム)の補給です。のどの渇きに任せているといずれも不足しますから、集団活動を始める前から補給するのがポイントです。また、水分だけを補給すると血液の塩分濃度が低下して、塩分欠乏による様々な症状が生じることがあるので、たくさんの汗をかくような状況では塩分も補給しなければなりません。

休憩時間は、暑さや身体活動強度に合わせてこまめに取りましょう。

集団活動における熱中症対策のポイント

- ・ 責任の所在を明確にし、監督者を配置しましょう
- ・ 休憩場所を確保しましょう
- ・ 暑さや身体活動強度に合わせて計画的に休憩を指示しましょう
- ・ 個人の体調を観察しましょう
- ・ 体調不良を気軽に相談できる雰囲気を作りましょう
- ・ 体調不良を申告しましょう

毎年、熱中症が発生し始める6月よりも前に、集団活動で管理が要求される分野では責任者を対象に熱中症についての予防や対策について周知することが大切です。

さらに、いざというときに紹介できる医療機関を調べておきましょう。実際に、医療機関で受診させる際は、運動や仕事の様子を説明できる者が同行するようにしましょう(P.19,20参照)。