

# 熱中症を防ぐためには

---

1. 日常生活での注意事項

2. 日常生活で起こる熱中症

コラム 幼児は特に注意

コラム 冷夏でも発生する熱中症

3. 運動時の注意事項

コラム 市民マラソンにおける熱中症

コラム 低ナトリウム血症

4. 高温環境下での労働

## 1. 日常生活での注意事項

# 1. 日常生活での注意事項

熱中症は死に至る可能性のある病態ですが、予防法を知っていれば防ぐことができます。熱中症を防ぐためには、暑さを避けることなど一般常識で判断することが基本となります。

### 日常生活での注意事項

- (1)暑さを避けましょう。
- (2)服装にも工夫しましょう
- (3)こまめに水分を補給しましょう。
- (4)急に暑くなる日に注意しましょう。
- (5)個人の条件を考慮しましょう。
- (6)集団活動の場ではお互いに配慮しましょう。

### (1)暑さを避けましょう

#### 熱中症の予防法

- (1)暑さを避ける。
- (2)生活環境を改善する。

#### <具体例>

- ・屋外で日陰を選んで歩く。
- ・屋外での活動時には、テントを張ったり、軒を出して日陰を作る。
- ・日傘をさす。
- ・帽子をかぶる。



日かげを  
選ぶ



すだれ・カーテン  
直射日光を防ぐ  
風通しを良くする

## (2) 服装にも工夫しましょう

皮膚表面まで気流が届き、汗を吸って服の表面から蒸発させることができるのが理想です。特に汗をかく時の下着は、吸水性に優れた素材がよいでしょう。

近年開発されている吸汗・速乾素材や軽・涼スーツなども活用しましょう。

太陽光の下では、輻射熱を吸収して熱くなる黒色系の素材は避けた方がよいでしょう。

また、首周りをネクタイや襟で締めると、前胸部の熱気や汗が出て行きにくくなり不快感を生じます。襟元はなるべくゆるめて通気しましょう。

熱中症を防ぐために、そして、地球温暖化防止のためにぜひ、「COOL BIZ」を実行してみてください。

### 空調設備( エアコン )使用のポイント

#### 設定温度

エアコンの設定温度は、人の居場所の温度とかなり異なっていることがあります。室温の測定を心掛け適切な温度となるようにしましょう。

また、外気温と室温の差が大きいと出入りする際に体の負担になります。室内の人数、身体活動強度、服装などに合わせて、上手に調節しましょう。

#### 気流

エアコンの気流は、冷気が長い時間直接人に当たらないように気流の出口を向ける工夫や首を振らせること、また、冷気が部屋の下層のみに溜まってしまわないように扇風機を組み合わせて対流させましょう。

なお、広い空間などエアコンが効かないところでは、人が居る場所に冷風を送るスポットクーラーや外気を取り入れて対流させる大型換気扇を利用しましょう。ただし、スポットクーラーの本体は、逆向きには熱風を出しますので、設置場所に注意しましょう。また、気温が36より高い場合には、扇風機は熱風を送ってしまい、逆効果になることがあります。

#### 輻射

後述するように暑さは気温・気流・湿度・輻射熱で条件付けられます。つまり、エアコン作動状況下にあっても、発熱体からの輻射も影響します。窓側では太陽の光による輻射の影響が大きいため、カーテンなどで太陽光を遮断し、エアコンを効果的に使いましょう。

## 1. 日常生活での注意事項

### (3) こまめに水分を補給しましょう

「水分を摂り過ぎると、汗をかき過ぎたり身体がバテてしまったりするのでかえってよくない」というのは間違った考え方です。体温を下げるためには、汗が皮膚表面で蒸発して身体から気化熱を奪うことができるように、しっかりと汗をかくことがとても重要です。汗の原料は、血液中の水分や塩分ですから、体温調節のために備えるには、汗で失った水分や塩分を適切に補給する必要があります。

暑い日には、知らず知らずにじわじわと汗をかいていますので、身体の活動強度にかかわらずこまめに水分を補給しましょう。特に、湿度が高い日や風が弱くて皮膚表面に気流が届かない条件の下では、汗をかいても蒸発しにくくなりますので、汗の量も多くなります。その分、十分な水分と塩分を補給しましょう。

また、人間は、軽い脱水状態のときにはのどの渴きを感じません。そこで、のどが渇く前あるいは暑いところに入る前から水分を補給しておくことが大切です。

なお、どのような種類のお酒であっても、アルコールは尿の量を増やし体内の水分を排泄してしまうため、汗で失われた水分をビールなどで補給しようとする考え方は誤りです。一旦吸収した水分も、それ以上の水分がその後に尿で失われてしまいます。

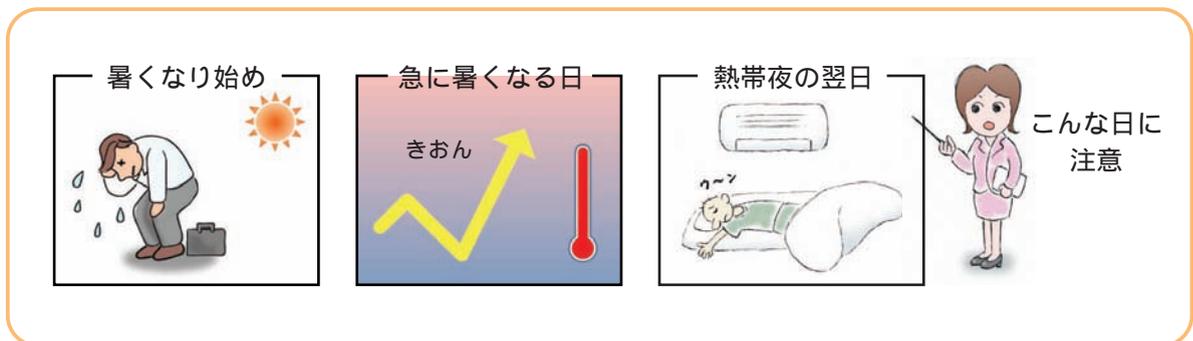


## 1. 日常生活での注意事項

## (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？



### (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
- ・ 体調不良は正直に申告しましょう

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.20,21参照)。