

熱中症対策

熱中症対策のポイント

体と水分 の関係

私たちのからだは約60%が水分でできています

体の水分は、体温調節に重要な働きをしています。暑い環境の中で水分補給が不十分で、体内の水分が不足すると気分が悪くなり体調不良をおこします。

一日に失われる水分量
(成人)

★呼吸・汗
-1.2L

★尿・便など
-1.3L



一日に必要な水分量
(成人)

★飲み物
+1.2L

★体でつくられる
+0.3L

★食事
+1.0L

体から水分が奪われていくと熱中症になります。

普段の生活でも1日約2.5Lの水分補給が必要です。

<一日に必要な水分量の目安>

成人の一日の水分摂取量の計算=体重×35~50mlで考えます。

例) 体重 50kgの人の場合 → 50kg×35~50ml=1,750~2,500ml が必要です。

熱中症の症状

- ✓ めまいやたちくらみ
- ✓ 筋肉痛や筋肉のけいれん
- ✓ からだのだるさや吐き気
- ✓ 汗のかき方がおかしい
(汗を大量にかく、全くかかない)
- ✓ 体温が高い
- ✓ 呼びかけに反応しない
- ✓ 水分補給ができない

(救急車を呼ぶ場合)

意識がない、反応がない場合は直ぐに救急車を呼びましょう。

救急車を待っているあいだにも、現場で応急処置をすることで症状の悪化を防ぐことができます。熱中症は命に関わる危険な症状です。甘く判断してはいけません。

応急手当

- ✓ 涼しい場所で休ませましょう
まずはクーラーが効いた室内や車内に移動しましょう。
屋外で、近くにそのような場所がない場合には、風通しのよい日かげに移動し安静にしましょう。
- ✓ 衣服をゆるめて体を冷やしましょう
衣服をゆるめて、体の熱を放出しましょう。氷枕や保冷剤で両側の首筋やわき、足の付け根などを冷やします。うちわや扇子などであおぐことでも体を冷やすことができます。うちわなどがない場合はタオルや厚紙などであおいで、風を起こしましょう。
- ✓ 水分の補給
おう吐の症状が出ていたり意識がない場合は、誤って水分が気道に入る危険性があるので、むりやり水分を飲ませることはやめましょう。

水分をこまめに摂取しましょう

塩分(ナトリウム)と糖分を含んだ水分補給が効率的

熱中症予防の水分補給として、日本体育協会では、0.1~0.2%の食塩(ナトリウム 40~80mg/100ml)と糖質を含んだ飲料を推奨しています。特に1時間以上運動をする時は4~8%の糖質を含んだものを摂取しましょう。冷えたイオン飲料や経口補水液の利用が手軽ですが、自分で調製するには1リットルの水、ティースプーン半分の食塩(2g)と角砂糖を好みに応じて数個溶かしてつくることもできます。

環境を整えましょう

扇風機やエアコンで室温を適度に下げましょう。過度の節電や「この程度の暑さなら大丈夫」と我慢してはいけません。エアコンの温度ではなく、室温を28度にするようにしてください。

服装を工夫しましょう

衣服を工夫して暑さを調整しましょう。衣服は麻や綿など通気性のよい生地を選び、下着には吸水性や速乾性にすぐれた素材を選ぶとよいでしょう。外出時は、帽子をかぶり、日傘をさすことで直射日光をさげましょう。また、なるべく日かげを選んで歩いたり、日かげで活動するようにしましょう。

暑さに備えたからだづくりをしましょう

バランスのよい食事やしっかりとした睡眠をとり、丈夫なからだをつくりましょう。体調管理をすることで、熱中症にかかりにくいからだづくりをすることが大切です。

「冷却グッズ」を身に着けましょう

冷却シートやスカーフ、氷枕などの冷却グッズを利用しましょう。毎日の生活で使えるものから夏の寝苦しさをやわらげるようなものまで、さまざまなグッズがあります。ちなみに、首元など太い血管が体の表面近くを通っているところを冷やすと、効率よく体を冷やすことができます。

「熱中症指数」をチェックしましょう

環境省 熱中症予防情報サイト 暑さ指数(WBGT)をご覧ください。

http://www.wbgt.env.go.jp/wbgt_data.php