



これから本格的に夏が始まります。気温・室温が上がるにつれて熱中症にも注意が必要になってきます。今回は熱中症の予防と対策についてご紹介します。


熱中症とは？

熱中症とは気温や室温が高い中体温の調節機能が十分に働かなくなって体温が上昇し、軽度の場合めまい・立ち眩み、吐き気などが起き、最悪の場合意識障害にもつながります。また発汗によりカラダの水と電解質（塩分など）のバランスが崩れると「脱水」を伴います。

家の中でじっとしていても、室温や湿度が高いと熱中症になることが知られています。

熱中症対策

暑さ対策

- ・室温は28℃を超えない 
- ・外出時は涼しい服装で日焼け対策する
- ・無理をせず、適度に休憩を行う

脱水対策

- ・栄養バランスの良い食事を心がける
- ・気温が高く汗をかいているときは喉が渇いていなくてもこまめに水分補給を行う
- ・日頃からカラダを動かして体力をつける
(筋肉は体の水分をためるタンクの役割があります)

食事も脱水対策に

体に入って来る水分は、飲料水からとる水分だけでなく、食べ物の水分と、食べ物が代謝されることで生まれる水分（代謝水）もあります。きちんと食事をとることが脱水対策に繋がります。



水分補給は1日8回を目安に

- ① 起床時
- ② 朝食時
- ③ 10時ころ
- ④ 昼食時
- ⑤ 15時ころ
- ⑥ 夕食時
- ⑦ 入浴前後
- ⑧ 就寝時



脱水は熱中症のリスクを高めます。こまめな水分摂取で熱中症の予防をしましょう。

熱中症かなと思ったら

熱中症の重症度はⅠ度、Ⅱ度、Ⅲ度に分類されます。

Ⅰ度：めまい・立ちくらみ・生あくび・大量の発汗・こむら返り等があるが、意識がしっかりしている、自力で水分を取れる

⇒この場合は現場で対応ができます。

涼しい場所での安静、体を冷やす、経口補水液を飲む



Ⅱ度：頭痛・吐き気・倦怠感・集中力の低下・判断力の低下がある・飲み物が飲めない、口からこぼれてしまう

⇒この場合は医療機関での診察が必要です。

Ⅲ度：呼びかけや刺激への反応がおかしい、体にガクガクとひきつけがある

⇒入院・集中治療が必要です。

ためらわず救急車（119）を要請

熱中症の予防と対策について紹介しました。予防・対策をして夏を楽しみましょう！



参考：大塚製薬「夏の熱中症対処方法」
「脱水症&熱中症」

作成：すまいる薬局