



熱中症は体温を平熱に保つために汗をかき、体内の水分や塩分の減少や血液の流れが滞るなどとして、体温が上昇して重要な臓器が高温にさらされたりすることにより発症する障害の総称です。例年梅雨の合間に急激に暑くなった時期(7月上旬)や7月下旬の梅雨明け直後から8月いっぱいの盛夏にかけて多くの熱中症患者が医療機関を受診し、特に入院や死亡の重症例が多く発生します。熱中症は、予防法を知って、それを実践することで防ぐことができます。また、応急処置を知っていれば、重症化を回避し後遺症を軽減できます。知っているようで知らない、熱中症について学びましょう。

## 熱中症かな?と思ったら

### 自力で水が飲めない、意識がない場合は、 ためらわず救急車を呼びましょう!

## 熱中症の応急処置

### チェック1 熱中症を疑う症状がありますか?

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

はい

### チェック2 呼びかけに応えますか?

はい

涼しい場所へ避難し、  
服をゆるめ体を冷やす

### チェック3 水分を自力で摂取できますか?

はい

水分・塩分を補給する

大量に汗をかいている場合は、塩分が入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう



### チェック4 症状がよくなりましたか?

はい

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう

いいえ

救急車を呼ぶ

救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合は無理に水を飲ませてはいけません



涼しい場所へ避難し、  
服をゆるめ体を冷やす

氷のう等があれば、首、わきの下、太もものつけ根を集中的に冷やしましょう\*



医療機関へ

本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう



高温環境下に長期間いたとき、あるいはいた後の体調不良はすべて熱中症の可能性あります。身近な症状のように感じますが、重症化すると死に至る可能性もあり、油断は禁物です。熱中症を疑う症状がみられた場合、素早く重症度を(救急搬送の必要性)を判断し適切な対応をしましょう。

### こんな日は熱中症に注意

- ・気温、湿度が高い
- ・風が弱い
- ・急に暑くなった



### こんな人は特に注意



- ・肥満の人
- ・体調の悪い人
- ・暑さに慣れていない人
- ・高齢者、幼児、持病のある人

\*スポーツや激しい作業・労働等によって起きる労作性熱中症の場合は、全身を冷たい水に浸す等の冷却法も有効です。

人の体は熱い環境に慣れるのに3-4日かかります!

## 知っていますか？暑さ指数

熱中症を引き起こす条件として「気温」は重要ですが、わが国の夏のように蒸し暑い状況では、気温だけでは熱中症のリスクは評価できません。そこで用いられるのが暑さ指数（WBGT）です。WBGTは、人体と外気との熱のやりとり指標（熱収支）に着目し、気温、湿度、日射・輻射、風の要素をもとに算出する指標です。単位は気温と同じ摂氏度（℃）で示されますが、その値は気温とは異なります。単純に気温だけでなく、湿度や日差しの違いをも考慮して計算されるため、特に労働や運動時の熱中症予防に役立ちます。



同じ気温でも湿度が数%高いだけで、WBGTは上がります。熱中症搬送数が倍近くなることも！

### 暑さ指数(WBGT)に応じた注意事項等

暑さ指数 (WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険 (31以上)	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
嚴重警戒 (28~31) ※1		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25~28) ※2	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に充分に休息を取り入れる。
注意 (25未満)	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

## 熱中症警戒アラートを活用しましょう

発表対象地域内の暑さ指数（WBGT）算出地点のいずれかで、日最高暑さ指数を33以上と予測した場合に発表されます。

アラート発表時には、

- エアコンを適切に使用しましょう
- 高齢者等に声を掛けましょう
- 不要不急の外出は避けましょう
- のどが渇く前に水分・塩分を補給しましょう
- 暑さ指数に応じて、外での運動は、原則、中止/延期をしましょう



アラートは環境省が随時発表しています HPをチェックしよう！

## 7月のレシピ

### もずくの酸辣湯スープ



#### 材料(2人分)

味付けもずく	70グラム	しょうゆ	小さじ1/2
豚ロース薄切り肉	35グラム	鶏がらスープの素	小さじ1/2
竹の子の水煮	25グラム	ラー油	少々
豆腐	6/1丁	水	1.5カップ
溶き卵	1/2個		
かいわれ大根	少々		

#### 作り方

- 1 豚肉は1センチ幅に切る。たけのこをせん切りにする。豆腐は1センチ角に切る。かいわれは洗って根を落とし半分に切っておく。
- 2 鍋に水を入れて沸騰したら鶏がらスープの素と豚肉とたけのこを入れて、煮立ってきたらアクを取る。
- 3 2にもずくを漬け汁ごと入れて、豆腐としょうゆも加え、煮立ってきたら溶き卵を入れて火を止める。仕上げにラー油を入れ、かいわれを飾って出来上がり。

## 今月の花

7月の花：朝顔

花言葉：「愛情」「固い絆」「はかない恋」

