

## 熱中症とは？

暑さで体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなり、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を起こす病気のこと。

## どのようにして起こるのか？

熱中症を引き起こしてしまう条件は「環境」、「からだ」、「行動」によるものが考えられます。

### 【環境】

- ・ 気温が高い ・ 湿度が高い ・ 風が弱い、日差しが強い ・ 閉め切った屋内
- ・ エアコンのない部屋 ・ 照り返しが強い ・ 急に暑くなった

### 【からだ】

- ・ 体内の熱の上昇

### 【行動】

- ・ 激しい運動 ・ 長時間の屋外作業 ・ 水分補給ができない状況

具体的には… 炎天下に長時間いる、真夏の暑い中運動をする、梅雨の時期に突然気温が上がったときや身体が暑さになれていない時期にかかりやすいと言われています。

また、家の中でじっとしていても室温や湿度の高さから熱中症にかかることもあります。

## なりやすい人

### ・ 乳幼児

新陳代謝が活発で体温が高く、体外に汗を出す汗腺の発達が未熟のため、乳幼児は体温のコントロールがうまくできません。

### ・ 高齢者

年をとると体内の水分割合が少なくなります。さらに高齢者は暑さやのどの渇きを感じにくくなります。

- ・ 肥満傾向の人、体力の低い人
- ・ 体調の悪い人、持病のある人

## 対策・予防

### ① こまめな水分補給

暑い日には知らずしらずのうちに汗をかき、体内の水分が失われているもの。のどが渇く前からこまめに水分を補給しましょう。

### ② 暑さを避ける

外では、なるべく日陰を歩く、帽子や日傘を使うなど。家の中では、ブラインドやすだれで直射日光を遮る、扇風機やエアコンで室温・湿度を調整するなど。

### ③ 服装を工夫する

涼しい服装にする。

### ④ 暑さに備えた体作り

## 参考URL

公益社団法人 全日本病院協会 <https://www.ajha.or.jp/guide/23.html>

環境省 熱中症予防情報サイト [http://www.wbgt.env.go.jp/doc\\_prevention.php](http://www.wbgt.env.go.jp/doc_prevention.php)