



健康事業団だより



熱中症特集

～残暑厳しい毎日が続いています～

真夏日や熱帯夜が続くと熱中症が起きやすくなります。熱中症は、気温だけでなく、湿度、風速、直射日光も関係していますので、炎天下はもちろんのこと、最近では、室内や夜間、安静時にも発症することもあり、注意が必要です。

熱中症とは

高温環境下で、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破たんするなどして、発症する障害の総称です。

注意が必要な人

脱水症状の人、高齢者、肥満の人、暑さに慣れていない人、心臓疾患・糖尿病などの病気のある人、認知症のある人などです。熱中症で救急搬送された人の半数近くは高齢者で、特に注意が必要です。

熱中症の症状

熱中症は急に悪化することがあります。改善しないときは医療機関を受診しましょう。

軽い

注意！

めまい・立ちくらみ、筋肉痛・筋肉の硬直
手足のしびれ、気分の不快



急いで水分補給を

やや重い

危険！

ズキンズキンとする頭痛、
吐き気・嘔吐、体がぐったりする



早急に応急処置

(日陰で水分塩分補給、身体を冷やす)

重い

緊急事態！

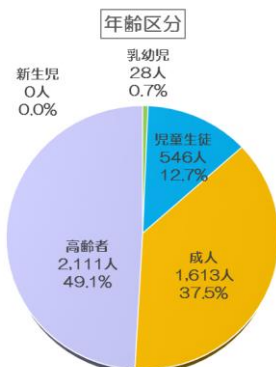
意識がない、言動がおかしい、呼吸が速い、
体温が高い、手足が動かない、けいれん



救急車を呼ぶ

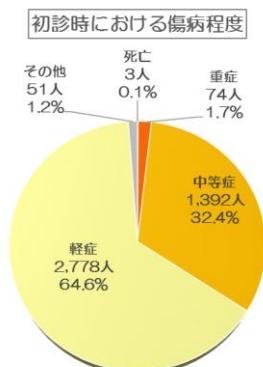
熱中症に関するデータ（消防庁ホームページ参照）

◆全国の熱中症による救急搬送状況◆（H29.8.7～8.13 速報値）



※乳幼児：生後 28 日以上満 7 歳未満

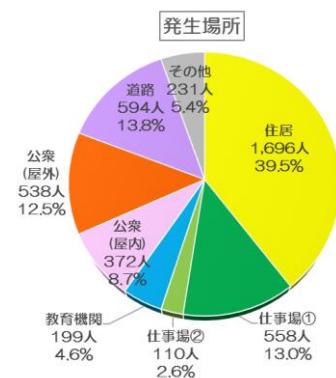
成人：満 18 歳以上 65 歳未満



※重症：3 週間以上の入院加療を必要とするもの

中等症：重症または軽症以外のもの

軽症：入院加療を必要としないもの



※住居：敷地内すべての場所を含む

職場①：道路工事現場、工場、作業所等

職場②：田畑、森林、海、川等(農業、商業、水産作業中のみ)

熱中症の予防のために

◆こまめに水分補給

室内でも、外出時でも、のどの渴きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液などを補給する。



◆暑さを避ける

屋外では、できるだけ風通しのよい日陰など涼しい場所で過ごす。



☆☆水分補給のコツ☆☆

普段の水分補給は水やお茶で十分ですが、暑い季節は汗で失った成分を補給するために、少量の塩分などを加えた飲み物も時々とると良い。

例えば、食塩水（水 1ℓ に食塩 1～2g）、スポーツ飲料、梅干しを入れた番茶、経口補水液（水 1ℓ に砂糖 40g と食塩 3g）など。

●病気などで水分・塩分制限のある人は主治医と相談を。

●手作り飲料は当日中に飲み切ること。

◆しっかりバランスのよい食事をとりましょう

豚肉やうなぎはタンパク質や脂肪、ビタミンが豊富。夏バテ予防に最適。野菜、果物もしっかり。ビタミンCが豊富で身体の調子を整える。



食欲がない時は、のどごしのよいゼリーやプリンなどを

◆エアコンも上手に使いましょう

温度は28℃より低く、湿度も70%より低くなるよう設定を。扇風機も併用して、冷たい空気を循環させると効果的。

★糖尿病や高血圧症などが、熱中症の発症リスクを高めることから、この時期は持病のコントロールもなお一層大切になります。健康診断を定期的に受診し、血圧や血液検査の結果も確認しましょう。

◆◆関連サイト◆◆

- 環境省 熱中症情報 http://www.env.go.jp/chemi/heat_stroke/index.html
- 熱中症予防情報サイト <http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/>
- 総務省消防庁 熱中症情報 http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2.html
- 厚生労働省 職場における労働衛生対策 <http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei02.html>
- 気象庁 熱中症に注意 <http://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/kurashi/netsu.html>
- 異常天候早期警戒情報 <http://www.jma.go.jp/jp/soukei/>



公益財団法人 長崎県健康事業団

〒859-0401 諫早市多良見町化屋 986-3

TEL 0957-43-7131 (代表) FAX 0957-43-7139

<http://www.npmhc.jp>