



大阪府医師会発

けんこう情報

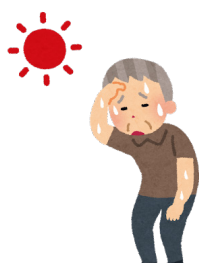


熱中症

命にもかかわる熱中症 炎天下の活動時には、十分注意しましょう。

●熱中症とは？

熱中症とは、外気温（外の暑さ）もしくは、猛暑の中を歩いたりスポーツをした時に、体温の調節機能が乱れ、水分と塩分のバランスが崩れることなどにより起こります。特に乳幼児や高齢者に多く見られ、死亡率も高くなっています。また炎天下での屋外作業中にも多く発生します。発熱、二日酔い、下痢、疲労などで体調を崩している状態の人は、体温の調節機能が低下し、普段よりも熱中症を起こしやすくなるので、注意が必要です。



●熱中症の症状は？

めまいや疲労感、頭痛などから、失神、血圧の低下、頻脈、意識障害、全身の臓器の機能不全に至るまで、症状の程度は幅広くあります。多くの場合、いくつかの症状が重なりあって起こります。軽い症状でも、そのままにしておくと重症へと進行し、死に至る場合もあります。必ず医療機関を受診しましょう。

●熱中症の予防は？



炎天下では直射日光を避けるために帽子をかぶり、体の熱を効率良く外へ逃がすために風通しのよい服装にします。炎天下で活動する際には、定期的な休

憩をとることや、スポーツドリンクなどでこまめに水分と塩分を補給することが重要です。また、室内においても熱中症になることがあるので、エアコンの利用等で室内温度の調整を行いましょう。



●熱中症になったら？

意識がはっきりしている時は冷房の効いた場所や、日陰で風通しの良い涼しい場所へ運び、同時にスポーツドリンクなどで水分と塩分の補給を行います。言動がおかしかったり、意識がぼんやりしている時には、水をふりかけたり、うちわで扇ぐなどして身体を冷却し、同時に至急、救急車を呼びます。首の両方の横、両わきの下、股の間に冷たいタオルや保冷剤を当て、冷やすのも効果的です。



高温や多湿でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなる恐れがあります。マスクを着用する場合は、強い負荷の作業や運動を避け、屋外で人と十分な距離（少なくとも2メートル以上）が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。