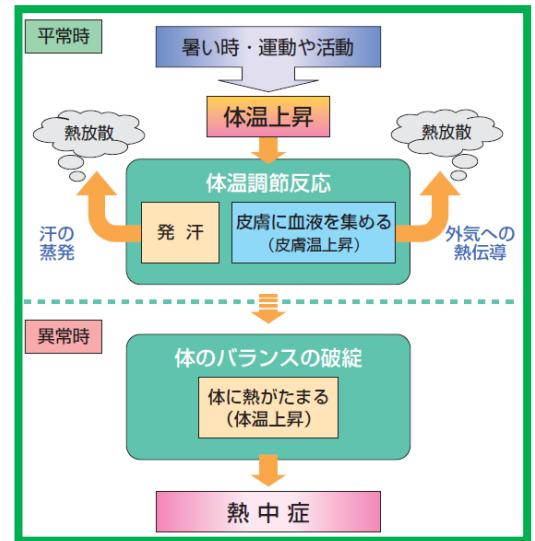


●熱中症とは

人は、環境によって体温が変動するカエルや魚などの変温動物とは違って、24時間周期で36～37℃の狭い範囲に体の温度を調節している恒温動物です。暑い時には、自律神経を介して末梢血管が拡張します。そのため皮膚に多くの血液が分布し、外気への「熱伝導」による体温低下を図ることができます。また汗をたくさんかけば、「汗の蒸発」に伴って熱が奪われます。

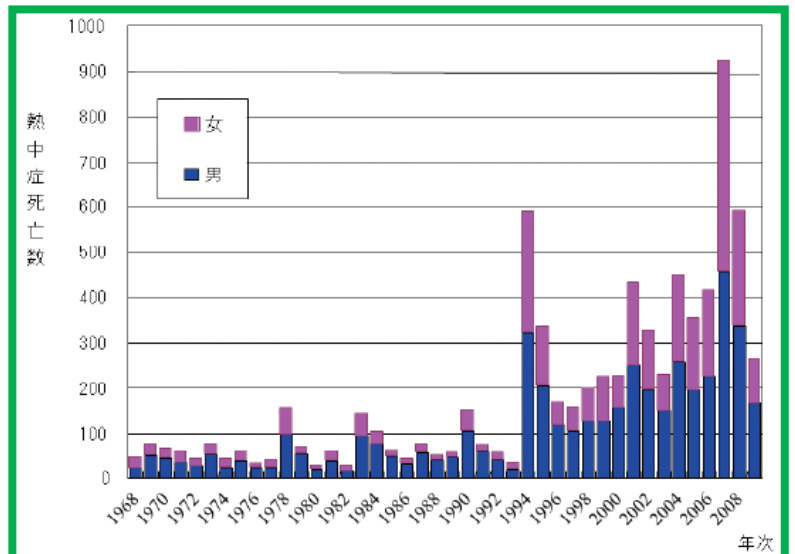
しかし、熱の産生と「熱伝導と汗」による熱の放出とのバランスが崩れてしまえば、体温が著しく上昇します。このような状態が熱中症です。熱中症は死に至る恐れのある病態ですが、適切な予防法を知っていれば防ぐことができます。



引用：環境省熱中症環境保健マニュアルより抜粋

●平成22年度の熱中症による死亡者数が集計開始後最大に

熱中症による死亡者数は1968年から集計が開始され、2009年までの42年間で、7625件(男4,567件、女3,058件)に上っています。この間、少ない年は26件(1982年)、多い年は1,718件(2008年)とそれぞれの都市の気象条件によって大きな変動がみられます。熱中症の発生場所は、家(庭)が全死亡者数の45.6%と最も多く、年齢(5歳階級)では、全死亡者数の約8割(79.3%)が65歳以上となっており、年齢階級が上昇すると死亡率が上昇する傾向があります。日本の核家族化・高齢化社会の影響により死亡者数が増加していることも一因ですが、近年の高温化現象(地球温暖化・ヒートアイランド現象)からの熱中症のリスクが増加していることも重要視されています。



引用：厚生労働省報道資料～平成22年の熱中症による死亡者数について～

●熱中症の症状～重症度分類～



●熱中症になりやすいタイプ

熱中症は同じ温度や湿度であってもなりやすい方とそうでない方がいます。なりやすいタイプの方は特に注意が必要です。
引用：環境省熱中症環境保健マニュアルより抜粋



脱水状態



高齢者



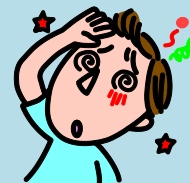
肥満



過度の衣服



運動不足



暑さに慣れていない



病気、体調不良

●熱中症を予防しよう

熱中症は生命にかかわる病気ですが、予防法を知っていれば防ぐことができます。熱中症を防ぐためには、日常生活における注意が基本となります。



日常生活での注意事項

- (1) 暑さを避けましょう。
- (2) 服装を工夫しましょう。
- (3) こまめに水分を補給しましょう。
- (4) 急に暑くなる日に注意しましょう。
- (5) 暑さに備えた体作りをしましょう。
- (6) 個人の条件を考慮しましょう。
- (7) 集団活動の場ではお互いに配慮しましょう。

引用：環境省熱中症環境保健マニュアルより抜粋

●熱中症が疑われた場合の対処法

熱中症を疑った時には、死に直面した緊急事態であることをまず認識しなければなりません。重症度Ⅲ度以上の意識のない場合は救急隊を呼ぶことはもとより、現場ですぐに体を冷やし始めることが必要です。

意識がある場合
【重症度Ⅰ～Ⅱ度】



足を高くして休みましょう
水分・塩分を摂りましょう

自分で水分・塩分を
摂れなければ
すぐに病院へ



意識の確認

呼びかけに対し反応があるか
応答がおかしくないか



意識がない場合
【重症度Ⅲ度】



水や水で冷やしましょう

首、脇の下、
足の付け根など

すぐに救急隊を要請する



バックナンバーはホームページよりダウンロードできます。
定期購読を希望される方や内容についてのご質問がございましたらお気軽にお問い合わせください。