

熱中症の予防方法と対処方法

● 熱中症はどのようにして起こるのか？

熱中症を引き起こす条件は、「環境」と「からだ」と「行動」によるものが考えられます。

「環境」の要因は、気温が高い、湿度が高い、風が弱いなどがあります。

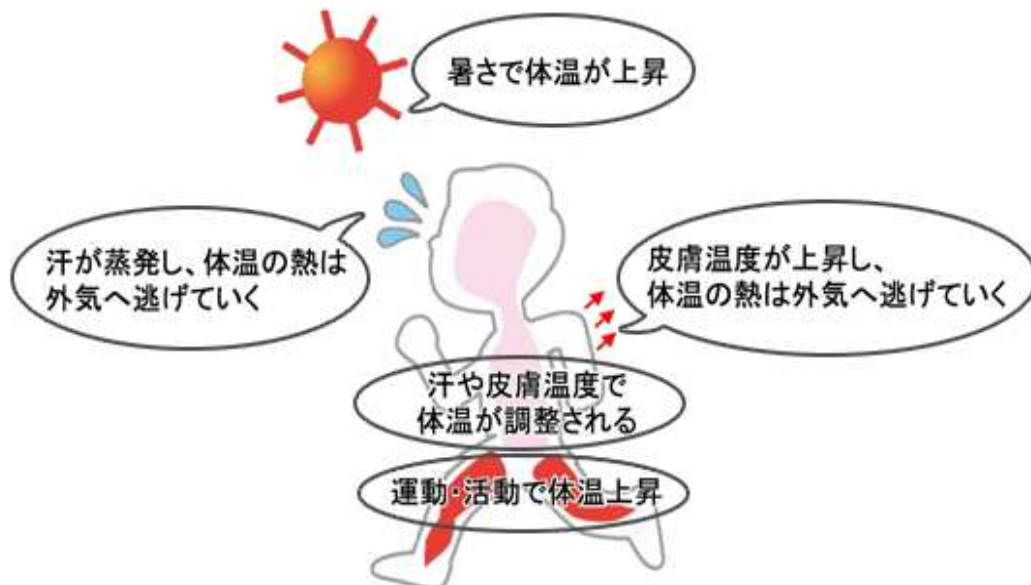
「からだ」の要因は、激しい労働や運動によって体内に著しい熱が生じたり、暑い環境に体が十分に対応できないことなどがあります。

その結果、熱中症を引き起こす可能性があります。

▶ 熱中症の対処方法はこちら

人間の身体は、平常時は体温が上がっても汗や皮膚温度が上昇することで体温が外へ逃げる仕組みとなっており、体温調節が自然と行われます

平常時の体温調整反応



● 熱中症を予防するにはどうしたらよいの？

涼しい服装



日陰を利用



日傘・帽子



水分・塩分補給



- ・無理をせず徐々に身体を暑さに慣らしましょう
- ・室内でも温度を測りましょう
- ・体調の悪いときは特に注意しましょう

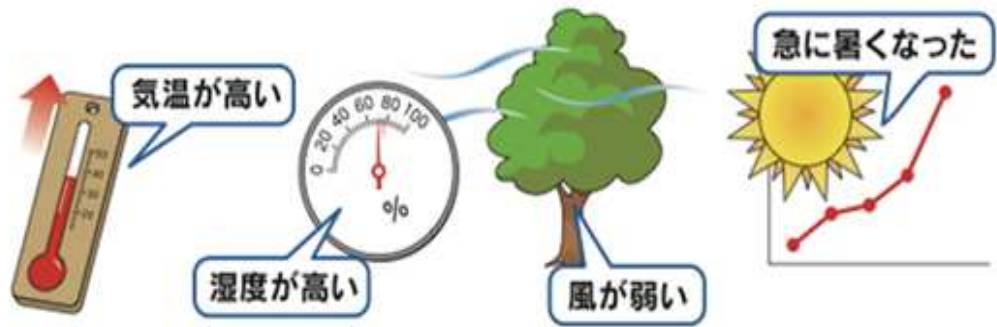
● 熱中症を引き起こす3つの要因

・ 要因その1 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
- ・ エアコンの無い部屋

- ・ 急に暑くなった日
- ・ 熱波の襲来



・ 要因その2 からだ

- ・ 高齢者や乳幼児、肥満の方
- ・ 糖尿病や精神疾患といった持病
- ・ 低栄養状態

- ・ 下痢やインフルエンザでの脱水状態
- ・ 二日酔いや寝不足といった体調不良



・ 要因その3 行動

- ・ 激しい筋肉運動や、慣れない運動
- ・ 長時間の屋外作業
- ・ 水分補給できない状況

激しい運動



屋外作業

環境 からだ 行動

これら3つの
要因により

熱中症を引き起こす可能性があります！



体温の上昇と調整機能のバランスが崩れると、どんどん身体に熱が溜まってしまいます。このような状態が熱中症です。

高齢者の特徴

のどの渇きを感じにくい

暑さを感じにくい

汗をかきにくい

体温を下げるための体の反応が弱くなっており、
自覚がないのに熱中症になる危険がある

熱中症にならないために

- 👉 室温をこまめにチェックし、エアコンや扇風機等を活用！
- 👉 のどが渇かなくても水分補給！
- 👉 調子が悪いと感じたら、家族や近くの人にそばにいてもらいましょう！

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。
落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。
最初の措置が肝心です。



CHECK1

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)

YES

CHECK2

意識がありますか？

YES

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす

CHECK3

水分を自力で摂取
できますか？

YES

水分・塩分を補給する

CHECK4

症状がよくなりましたか？

YES

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

NO

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。
意識がないのに無理に水を
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



氷のうなどがあれば、首、腋
の下、太腿のつけ根を集中的
に冷やしましょう

NO

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



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

図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

