

熱中症の要因と予防

～環境・からだ・行動～

熱中症とは、暑い環境で体温の調整ができなくなった状態でめまいや吐き気などの症状を起こし、最悪の場合は死に至る疾患（病気）の総称を表します。室外や日中に限らず、室内や夜間でも熱中症は起こります。熱中症にかかる3つの要因（環境・からだ・行動）を理解し、日頃から予防するようにしましょう。

● 熱中症の要因

要因1 環境

気温や湿度の高い場所ほど熱中症が起こりやすくなります。また気温はそれほど高くなくても、日差しが強い場所では体温が上がりやすいため、熱中症が起こりやすくなります。



要因2 からだ

暑さに不慣れな状態のからだは、暑い環境へ十分な対応ができず、熱中症が起こりやすくなります。また寝不足などによる体調不良も熱中症の原因となります。



要因3 行動

水分補給が遅れると、熱中症が起こりやすくなります。これはのどの渇きを感じた時点では、既に多くの水分が失われ始めているためです。感染症予防でマスクを着けている間は、特にのどの渇きに気づきにくいので要注意です。



● 熱中症の予防

予防1 涼しい環境で過ごす

室内では昼夜問わずエアコンや扇風機で温度調整をしましょう。室外では帽子・日傘・日かげなどを利用して日差しを避けましょう。通気性や吸湿性のよい服を着ることも効果的です。

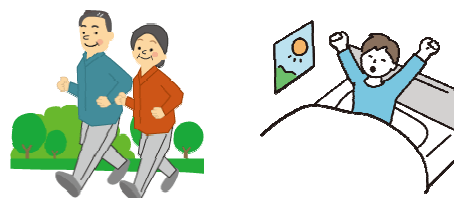
→



予防2 暑さに慣れ、体調を整える

暑くなり始める時期から適度な運動や入浴などで汗をかき、からだを暑さに慣れさせましょう。1日7時間を目安に十分な睡眠をとって体調を整えることも大切です。

→



予防3 こまめな水分補給を行う

のどが渇いていない時でも、1日約1.2リットルを目安に回数を分けてこまめに水分補給を行いましょう。大量に汗をかいている時は、スポーツドリンクや塩飴などによる塩分の補給もお忘れなく。

→



日々の気温や湿度、体調の変化による影響から、熱中症は誰でもかかる可能性があります。目まいや吐き気など熱中症の症状が疑われる人を見かけた際、自力で水が飲めない場合や意識がない場合はすぐに救急車を呼びましょう！

『環境』・『からだ』・『行動』の3つを意識して、熱中症を予防しましょう！