

2 熱中症とは

熱中症は、暑い環境にいて、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもることによって生じる健康障害の総称です。

熱中症は重症化すると死に至る可能性のある病態ですが、正しい知識を身に付け、予防法や応急処置を行うことで発症を防ぐことができます。

○熱中症の症状

軽 傷：大量の汗
めまい、立ちくらみ
手足がつる（こむら返り）



中等症：頭痛
吐き気
倦怠感



重 症：意識障害
汗がとまる
高体温
昏睡状態



○熱中症を引き起こす3大要因

1. 環境

- ・気温や湿度が高い
- ・風が弱い
- ・日差しが強い
- ・締め切った室内
- ・エアコンのない部屋

2. 身体

- ・高齢者や子ども
- ・体調不良の人
- ・持病がある人
- ・肥満の人
- ・暑熱順化の不足

3. 行動

- ・激しい運動や労働
- ・水分や塩分の補給不足

- ・長時間の屋外作業や直射日光下での活動
- （環境省 熱中症予防情報サイトを参考に作成）



暑熱順化とは…

暑熱順化とは、体を暑さに慣れさせることです。本格的に暑くなる前に暑熱順化をしておくことで、汗をかきやすくなったり、体にたまった熱をうまく放出することができ、体温調節機能が向上します。

暑熱順化には数日から2週間程度の期間が必要になるため、気温が上がる前に、無理のない範囲で汗をかく（1日30分ほどの運動や入浴など）ことで、暑さに備えましょう！