2　熱中症とは

熱中症は、暑い環境にいることで、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。

〇熱中症の症状

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

〇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（しょねつじゅんか）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！