



5月に入り2週目になりました。天気予報では、「熱中症に注意しましょう！」と盛んに呼びかけを行っていました。まだ5月なのに…とありますが、実は体が暑さに慣れていないこの時期は、熱中症になりやすいのです。八木中でも平成29年度と30年度、体調不良を訴えて保健室に来た人が、1年で一番多かったのは5月でした。原因は急な暑さのためと考えられます。熱中症はけがと同じく「予防」が大切と言われています。自分の健康を自分で守るためにできることをしっかりやりましょう。

熱中症について知っていますか？

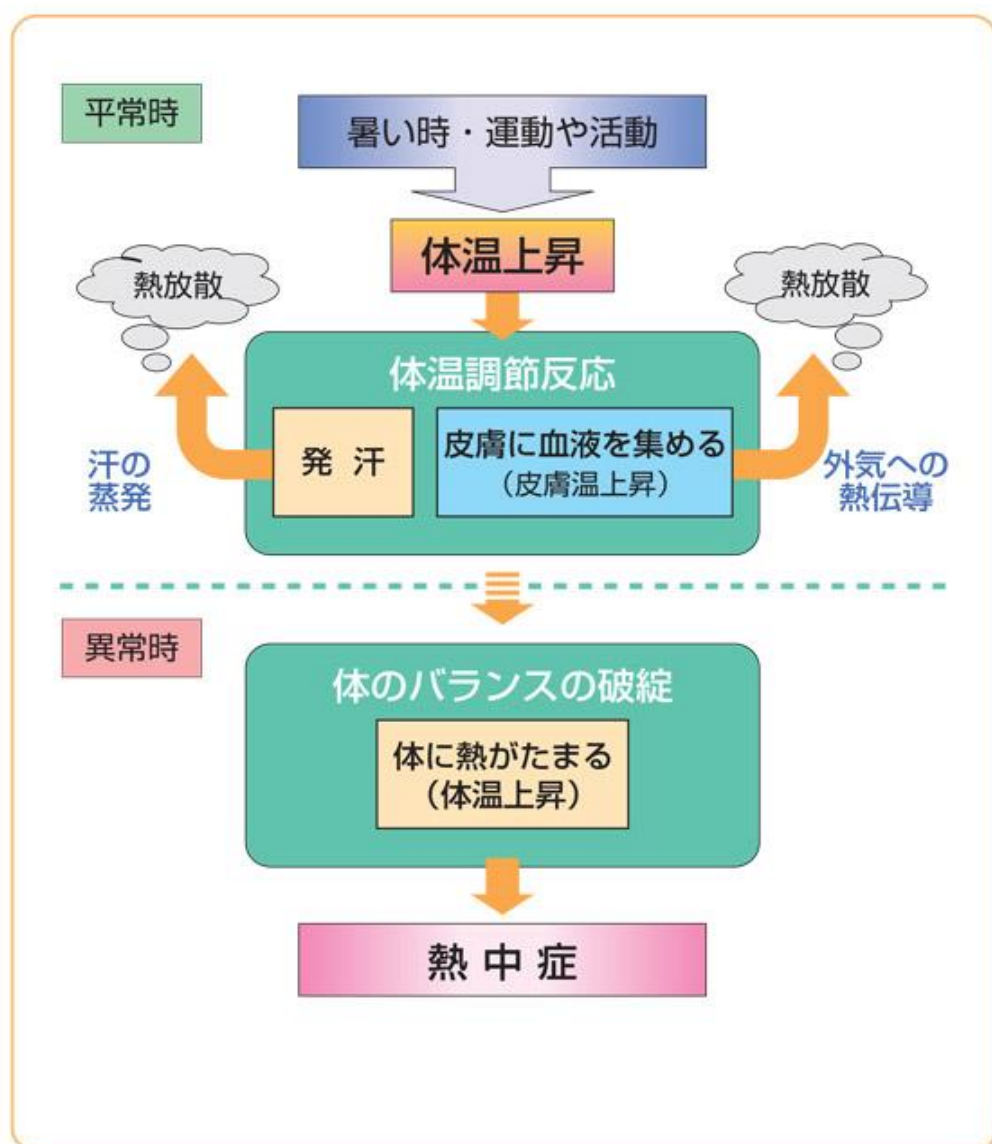


熱中症対策

熱中症は予防が大切です！



熱中症の起こり方



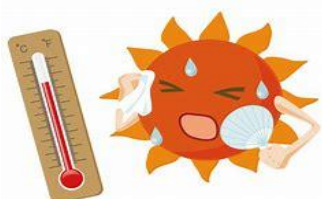
体内に溜まった熱を体外に逃がす方法（熱放散）には、皮膚の表面から直接熱を外気に出逃がす放射や液体や固体に移す伝導、風によってその効率を上げる対流等があります。しかし、外気温が高くなると熱を逃がしにくくなります。汗は蒸発する時に体から熱を奪います。高温時は熱放射が小さくなり、主に汗の蒸発による気化熱が体温を下げる働きをしています。汗をかくと水分や塩分が体外に出てしまうために、体内の水分塩分が不足し、血流が悪くなるので、適切な水分・塩分の補給が重要になってきます。

どのような場所でないやすいか(環境)

高温、多湿、風が弱い、^{ふくしや}輻射源(熱を発生するもの)がある等の環境では、体から外気への熱放射が減少し、汗の蒸発も不十分となり、熱中症が発生しやすくなります。

<具体例>

工事現場、運動場、体育館、一般家庭の風呂場、気密性の高いビルやマンションの最上階等。



<環境>

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・日差しが強い
- ・閉め切った室内
- ・エアコンがない
- ・急に暑くなった日
- ・熱波の襲来

<からだ>

- ・高齢者、乳幼児、肥満
- ・持病(糖尿病、心臓病、精神疾患など)
- ・低栄養状態
- ・脱水状態(下痢、インフルエンザなど)
- ・体調不良(二日酔い、寝不足など)

<行動>

- ・激しい運動
- ・慣れない運動
- ・長時間の屋外作業
- ・水分補給がしにくい

熱中症を引き起こす可能性

図1-2 熱中症を引き起こす条件

どのような人がないやすいか

保健室で感じること・・・

- ・水分補給ができていない
- ・暑さに慣れていない
- ・朝食をしっかり摂っていない
- ・睡眠不足
- ・衣服の調節ができていない(暑いのにジャージを着ている)
- ・病み上がり、体調不良 等

熱中症の疑いがあった人の
原因と思われたこと・・・



脱水による症状

水分減少率 (体重に占める割合)	主な症状
～2%	のどの渇き
3%～4%	食欲不振、イライラする 皮膚の紅潮、疲労困ぱい
5%～	言語不明瞭、呼吸困難 身体動揺、けいれん

急に暑くなったので、今回は「熱中症はどのようにして起こるのか」(図…熱中症環境保健マニュアル 環境省)について載せました。室内にいても熱中症は起こります。扇風機やエアコンを活用する等、体調には十分気をつけて過ごしてくださいね。エアコンをつけていても時々換気をしてください。水分をこまめに摂ること！(のどがかわいてから飲むのでは遅いです。)そして、健康な生活の基本は、やっぱり規則正しい生活です。早寝・早起き・朝ごはん。運動もしてくださいね。熱中症にならないような体づくりをしましょう。コロナ対策にもつながりますよ。次回も熱中症について載せる予定です。

