

# 熱中症

## 1. 原因と症状

熱中症とは、体温調節のバランスが崩れて“**体に熱がたまる**”ことで引き起こされるさまざまな体の不調のことを言い、**熱失神、熱疲労、熱けいれん、熱射病**の4つの病態に区分されます。

主な症状は、(数秒間程度の)**失神、疲労感、めまい、吐き気、おう吐**などがあり、具体的には、**呼吸回数の増加、血圧の低下、脈が速くなる、顔色が悪くなる、多量の汗が出る**などがあります。

重症の場合、全身の臓器が機能不全に陥り、**意識障害、おかしな言動や行動**などが起き、死亡する危険性が高くなります。

## 2. 熱中症になりやすい環境

熱中症になりやすい環境は、次のとおりです。



- 1) 前日より急に気温があがった日  
(室内にいても発症する場合があります)
- 2) 気温が低くても湿度が高い日  
(裏面の熱中症予防の目安をご覧ください)
- 3) 室内作業をしている人が、急に外で作業したとき  
(作業開始から30分程度の短時間で発症する場合があります)
- 4) 激しい作業やスポーツで脱水状態となったとき  
(冬季でも熱中症になる場合があります)

## 3. 熱中症になりやすい人

5歳以下の乳幼児  
65歳以上の高齢者  
肥満の人  
下痢などで脱水傾向にある人  
発熱のある人  
睡眠不足の人

自動車の車内温度は、停車中には数分で**40℃以上**になることがあります。  
絶対、子どもだけを残さないようにしてください。

は、ご注意ください。

特に、5歳以下の乳幼児は体温の調節機能が発達していないため、熱中症予防のために保護者の適切な対応が大切です。

## 4. 熱中症の予防

### 1) 作業やスポーツ時には、

“水分”と“塩分”をこまめに補給しましょう

塩分と糖分を飲みやすく配合したスポーツドリンク(ナトリウムを含むもの)が最適です。

冷たい水に食塩を入れたもの(0.1~0.2%)も有効です。

(アルコールは利尿作用が強いので、飲酒後は必ず水分を補給しましょう)

### 2) 体調管理に気をつけましょう

二日酔いや朝食抜きは熱中症の危険性が高くなります。

十分な睡眠と適度な運動を心がけましょう。

### 3) 涼しい服装をしましょう

屋外では帽子をかぶるようにして、通気性が良く、ツバの広いものを選びましょう。

服装は吸湿性や通気性が良いものを選びましょう。

(黒い服は熱を吸収するので、なるべく白い服装を選びましょう)

熱中症が疑われる場合は、救急処置として涼しいところで体を冷やし、水分及び塩分の補給をおこない、必要に応じて医療機関を受診しましょう。

## 5. 熱中症予防の目安

日本生気象学会熱中症予防研究委員会が発表したWBGT(wet-bulb globe temperature: 湿球黒球温度)数値が予防の目安となります。

		気温(°C) \ 相対湿度(%)																
		20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
40	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	
39	28	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	43	
38	28	28	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	
37	27	28	29	29	30	31	32	33	35	35	36	37	38	39	40	41		
36	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	35	36	37	38	39		
35	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	38		
34	25	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37		
33	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	32	32	33	34	35	36		
32	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	31	32	33	34	35		
31	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	33	34		
30	21	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	29	30	31	32	33		
29	21	21	22	23	24	24	25	26	26	27	28	29	29	30	31	32		
28	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31		
27	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	29	30		
26	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	29		
25	18	18	19	20	20	21	22	22	23	23	24	25	25	26	27	28		
24	17	18	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	26	27		
23	16	17	17	18	19	19	20	20	21	22	22	23	23	24	25	26		
22	15	16	17	17	18	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	25		
21	15	15	16	16	17	17	18	19	19	20	20	21	21	22	23	24		

(日常生活における予防指針)

温度基準 (WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
<b>危険</b> (31°C以上)	すべての生活活動で	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。外出はなるべく避け、涼しい室内に異動する。
<b>厳重警戒</b> (28~31°C)	おこる危険性	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
<b>警戒</b> (25~28°C)	中等度以上の生活活動で	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休憩を取り入れる。
<b>注意</b> (25°C未満)	強い生活活動で	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

※28~31°Cは28°C以上31°C未満の意味

ここでのWBGTは、その日の最高気温と湿度から推定されるものです。

例えば気温33°Cで湿度65%の場合、WBGTは31°Cとなります。