

# 熱中症対策②

「新しい生活様式」における熱中症予防行動

令和2年7月度

衛生委員会資料

産業医 西川菜摘



# 熱中症とは

## ➤どんな状況で起きる病気？

- 高温多湿な環境で体内の水分や塩分のバランスが崩れる
  - 体温調節機能がうまく働かない
  - 体内に熱がたまる
  - 筋肉痛**や**大量の発汗**、**吐き気**や**倦怠感**などの症状が起きる病気  
(熱失神・熱けいれん・熱疲労・熱射病 の総称)

## ➤症状は？

- 軽症：めまい、顔のほてり、筋肉痛、大量の発汗
- 重症：意識障害、けいれん、脳機能障害や腎臓障害など後遺症が残るケースも

# 熱中症発症時の対応

## 熱中症の症状がでた場合

- ✓ 涼しい場所へ移動させる
- ✓ 衣服をゆるめ、身体を冷やす
- ✓ 症状に応じて対処する

### 熱けいれん

- ・ 筋肉痛
- ・ 手足がつる
- ・ 筋肉痙攣

生理食塩水を補給0.9%の食塩水  
(1ℓの水9gの食塩水)を補給

回復しないときは  
**救急車を要請**



### 熱失神・熱疲労

- ・ めまい
- ・ 全身倦怠感
- ・ 悪心・嘔吐・頭痛

水分を補給0.1~0.2%の食塩水やイオン飲料経口補水液補給

足を高くして。寝かせる  
手足から身体の中心に向かって  
マッサージ

回復した場合も、容態が急変することがあるため  
**医療機関**で診察を受ける



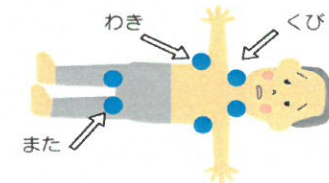
### 熱射病

- ・ 体温が高い・意識障害
- ・ 呼びかけや刺激の反応がにぶい
- ・ 言動が不自然・ふらつく

**すぐに救急車を要請**



救急車到着まで 水をかけたり  
濡れタオルをあてて、身体を冷やす



# 熱中症の予防

## ①水分・塩分補給をする

・こまめな水分・塩分の補給：喉が渴いてなくても飲み物を携帯してこまめに補給する。大量に汗をかいたときは塩分補給も意識する。

## ②室内環境を整える

- ・扇風機やエアコンを使った温度調整
- ・室温が上がりにくい環境の確保（こまめな換気、遮光カーテンの利用）
- ・室内での熱中症発症もあるのでリモート中も十分注意が必要

## ③外出時、身の回りに気を付ける

- ・日傘や帽子の着用
- ・通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用
- ・適宜、マスクを外す
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気の良い日は昼下がりの外出はできるだけ控える

# マスク使用時の注意

- ・ マスクを着用していると口元の温度は3℃位上昇
- ・ 呼吸がしにくいので心拍数、呼吸数、二酸化炭素が増加  
→熱中症のリスク高！

## 外出する際の対策

- ✓ 屋外で人と2m以上離れているときはマスクを外す
- ✓ 汗で湿ると通気性が悪くなるので、マスクを適度に交換する

屋外で  
人と2m以上  
(十分な距離)  
離れている時



画像参照：厚労省 熱中症対策リーフレット：<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000642298.pdf>