



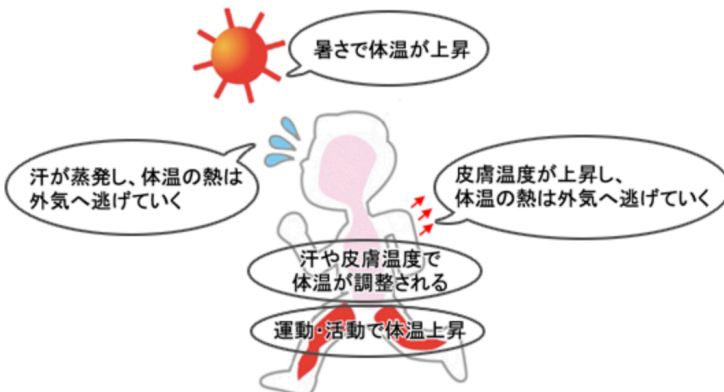
熱中症

無理をしないことが大事

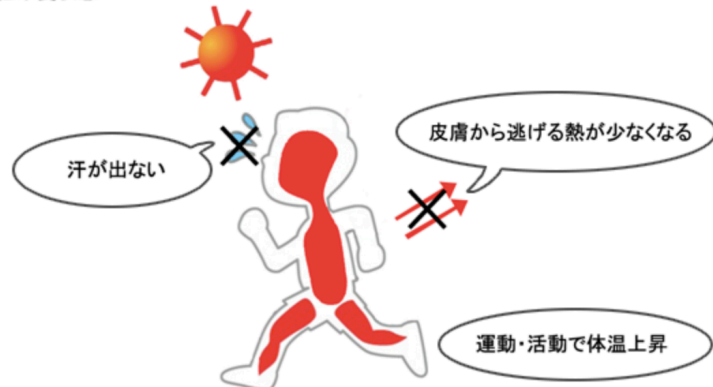
熱中症とは

- 人は通常暑さや運動で体内にたまった熱を汗や皮膚温で外気に逃がすことで体温の調整をします。
- それが汗が出なくなったり、皮膚から逃げる熱が少なくなると体内の温度が上がり過ぎてしまいます。
- その結果、脱水、嘔吐、筋肉痛、意識障害、臓器の機能低下など様々な症状が出現します。

平常時の体温調整反応



・低栄養状態



熱中症の種類

- 一般的に「熱中症」といいますが、主に以下の4つに分類されます。

【熱失神】重症度 1

- めまい
- 一時的な失神
- 顔色不良
- 脈が早くなる



【熱痙攣】重症度 1～2

- 筋肉痛
- 手足がつる
- 筋肉の痙攣



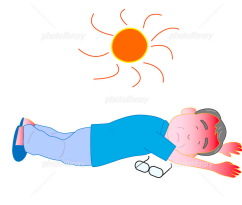
【熱疲労】重症度 2～3

- 全身倦怠感
- 悪心、嘔吐
- 頭痛
- 集中力低下



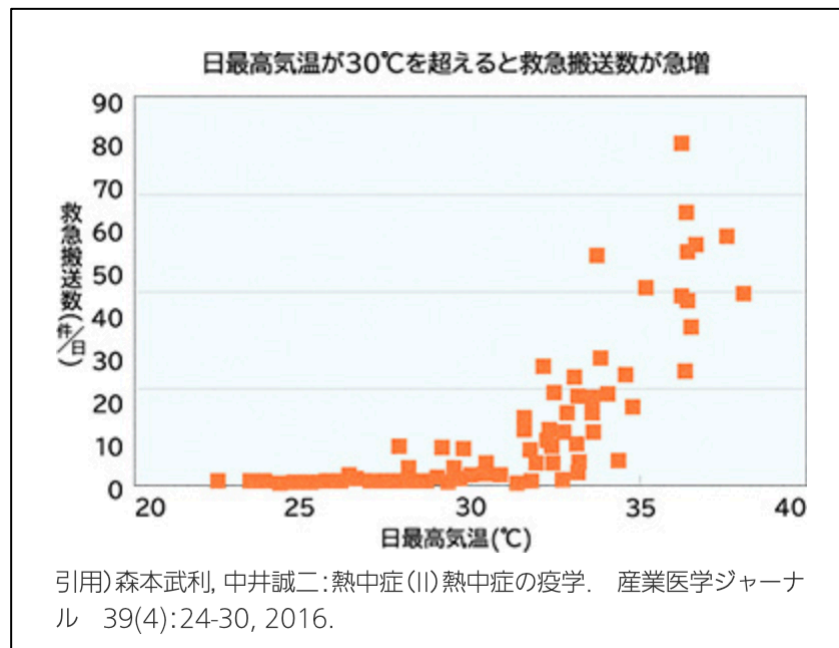
【熱射病】重症度 3

- 高体温
- 意識障害
- 応答できない
- 言動が不自然



熱中症になりやすい 環境

- 真夏の気温が高く、最高気温が30℃を超えると熱中症患者の発症数が増えてきます。
- 35℃を超えると急激に増加します。
- 高湿度や輻射熱（反射による照り返し）が強いところではさらに熱中症を発症しやすくなります。



WBGT（暑さ指数）や 気温に注意

熱中症の原因となる暑さの要素、すなわち、
気温・湿度・輻射（放射）熱・気流を総合的
に考慮した指数をWBGT「暑さ指数」といい

● 日常生活に関する指針

温度基準 (WBGT)	注意すべき 生活活動の目安	注意事項
危険 (31℃以上)	すべての生活活動で おこる危険性	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、涼しい室内に移動する。
厳重警戒 (28～ 31℃※)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25～ 28℃※)	中等度以上の生活 活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に充分に休息を取り入れる。
注意 (25℃未満)	強い生活活動で おこる危険性	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℃）及び（25～28℃）については、それぞれ28℃以上31℃未満、25℃以上28℃未満を示します。
日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver.3」（2013）より

運動時の対策・ 対処法

- 暑さが厳しいときには運動をそもそも運動をやめることが身体を守ることにつながります。
- 休憩は30分に1回はしましょう。
- 糖質＋塩分の入ったイオン水での水分補給はしっかりとしましょう。

日本スポーツ協会が推奨する飲料

1. 5～15℃に冷やす
2. 飲みやすい組成にする
3. 胃にたまりにくい組成および量にする

補給する飲料として、0.1～0.2%の食塩(ナトリウム40～80mg/100ml)と糖質を含んだものが効果的です。特に1時間以上運動をする時は4～8%の糖質を含んだものを摂取しましょう。このとき汗で失った水分量を補給することが理想的です。運動前後に体重を測ることで、汗で失った水分量を把握できます。



WBGTによる 運動時の指針

● 運動に関する指針

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。 特に子どもの場合には中止すべき。
31～35℃	28～31℃	厳重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。 10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。 暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28～31℃	25～28℃	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。 激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
24～28℃	21～25℃	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。 熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。 市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

※暑さに弱い人：体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など

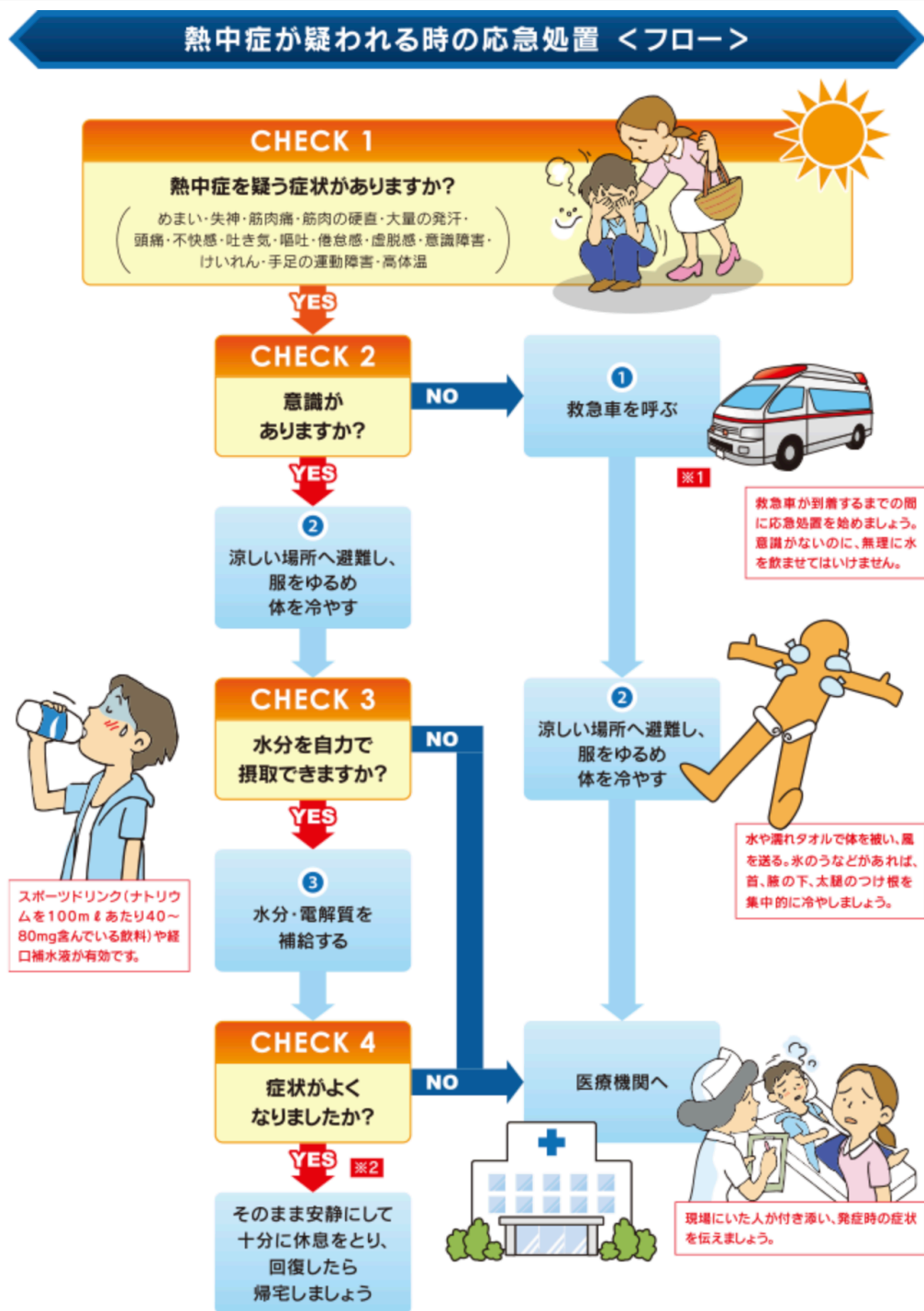
(公財) 日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2019)より

「新型コロナウイルスを想定した『新しい生活様式』」における 熱中症予防

- 夏期の気温・湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。
- 屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。
- マスクを着用している場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心掛けるようにしましょう。
- 新型コロナウイルス感染症を予防するためには、冷房時でも換気扇や窓開放によって換気を確保する必要があります。この場合、室内温度が高くなるので、熱中症予防のためにエアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。

熱中症の 応急初期

反応が鈍い場合
や判断になやむ
ときには医療機
関受診をしてく
ださい。



まとめ

- 熱中症は初期には頭痛、嘔吐からはじめり、重症化すると倦怠感や意識障害が出現します。
- 30℃を超えると熱中症リスクが高まり、35℃で急増してきます。
- 30℃を超える環境になると運動の中止を検討、35℃超えると原則中止です。
- マスク着用は熱中症リスクを高めるので感染リスクが低い環境では外しましょう。
- 水分補給は原則冷たいイオン水でしましょう。
- 熱中症が疑われる場合で応答が不明瞭なら救急車を、悩む場合には医療機関受診をしましょう。