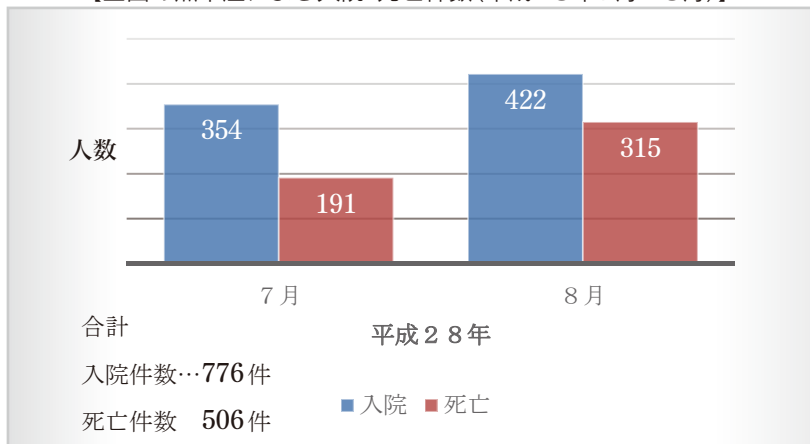




【全国の熱中症による入院・死亡件数(平成28年7月～8月)】



【参考】厚生労働省「平成28年7月1日～8月31日に報告された熱中症入院患者数」より

「熱中症」について知ろう!

◆熱中症とは

気温、湿度が高い状況で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調整機能がうまく働かないことにより起こる症状の総称です。重症になると意識障害などが起こり、最悪の場合、死に至る事もあります。

◆熱中症の症状

- めまい、失神。
- 筋肉痛、筋肉の硬直。
- 発汗異常（汗を大量にかいたり、全くかかない）
- 意識障害、痙攣 など

【熱中症により起こる症状と重症度】

参考厚生労働省ホームページより

症状	重症度
めまい・失神	
筋肉痛・筋肉の硬直	
発汗の異常	
頭痛・気分の不快・吐き気・倦怠感 など	
意識障害・痙攣・手足の運動障害 高体温	

◆発症しやすい状況

気温が高い、湿度が高いなど、夏の暑さが本格化する7月から8月の日中の屋外での活動中に多く発生しています。

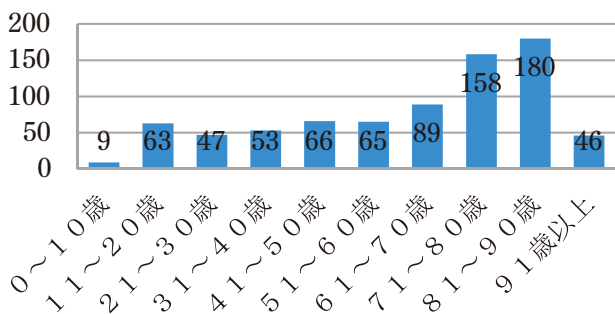


ただし、屋内でも発症する可能性も高くなりますので注意が必要です。

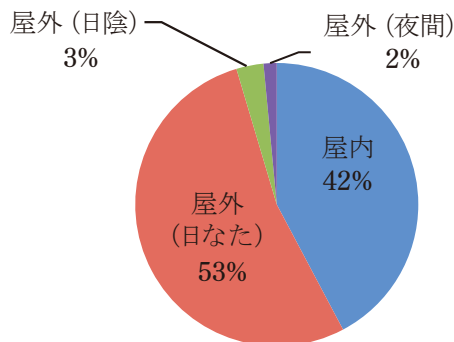
◆熱中症になりやすい人

- 体温調節がうまく出来ない子どもや高齢の人のほか、体調や体質、日中に外で作業することの多い人も注意が必要です。
- 乳幼児や高齢の人
- 体調が悪い人、身体が弱い人、病気を持っている人
- 肥満の人、運動不足の人
- 暑さに慣れていない人
- 厚着で外仕事をする人（農家の人など）

年齢別入院患者数
(平成28年7～8月)



熱中症発生場所



【参考】厚生労働省「平成28年7月1日～8月31日に報告された熱中症入院患者数」より

『熱中症』になつてしまったら…

熱中症になつてしまったら本人だけで対処できない場合もあります。自分のためだけでなく周囲の人のためにも処置法を知りましょう。

①涼しい場所へ移動させる

冷房の効いている室内や、風とおしのよい日陰に移動させましょう。

②体を冷やし体温を下げる

衣服を緩め、体から熱を放出させましょう。氷枕や保冷剤で両側の首筋やわき、足の付け根などを冷やすと効果的です。皮ふに水をかけて、うちわなどであおぐ事でも体温を下げるができます。

③水分・塩分を補給する

スポーツ飲料などが理想的です。ただし、嘔吐の症状がある場合は気道に水分が入る可能性があるので無理に飲ませるのはやめましょう。

④医療機関へ連絡

熱中症の恐れがある場合は、直ちに医療機関へ相談し、意識がないなど重症の場合は直ちに救急隊を要請しましょう。

普段から『熱中症』を予防しよう

◆こまめな水分・塩分の補給をしよう！

特にスポーツ飲料はナトリウム濃度が人の血液濃度に近いため効果的です。また、ミネラル入りの麦茶なども効果的です。※のどの渇きを感じにくい高齢の人、こまめに水分補給をしましょう。



◆屋内では空調を利用しよう！

節電を気にしすぎて暑い環境で我慢するのは危険です。しかし、冷房は効かせすぎると、発汗などがうまく出来なくなつてしまいます。室温を27〜28度に設定する、ドライに設定する、扇風機と併用するなど工夫しましょう。

◆屋外では衣服など工夫をしよう！

通気性の良い、吸湿・速乾の衣服を着用すると良いです。通気性の悪い服は汗をかきやすく、熱がこもります。また帽子は必ずかぶりましょう。

◆睡眠時間を確保し体調を整えましょう！

休憩時間を多めにとり、十分な睡眠時間を確保するように心がけましょう。冷房を使う場合は一晩中ではなくタイマーをかけましょう。

◆食べ物で熱中症を予防しよう！

【熱中症予防に必要な栄養素】

○カリウムなどのミネラル類

筋肉の収縮を補助する働きがあり、不足すると熱中症時に臓器障害や筋肉痙攣など起こす

○ビタミンB1

糖質分解効果があり不足すると疲労物質がたまりやすい

○クエン酸

疲労回復効果がある

【熱中症予防に効果的な食べ物】

○ジャガイモ

カリウム、ビタミンB1が豊富

○梅干し

塩分やカリウムの補給に最適でありクエン酸も含む

○豚肉

ビタミンB1が豊富

○スイカ

エネルギーに変わりやすい糖分水分が豊富

○ゴーヤ、キュウリなどの夏野菜

水分が豊富で、ビタミンB群や免疫力を向上させるビタミンCなどの栄養素も豊富