

熱中症を知る

「災害レベル」の暑さから、自身や周囲の人をいかにして守るか。

熱中症とは

「熱中症」とは、暑さや蒸し暑さに曝されて脱水症状になったり、高体温になることで、全身にさまざまな異常を生じることを言います。また、気温などの環境条件だけでなく、自身の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こることもあります。

気温がそれほど高くななくても、湿度が高い、風が弱い日などにも注意が必要です。

知っておきたいポイント

ポイント

- ・熱中症になりやすい人、なりやすい状況がある。
- ・屋外活動をする人と高齢者がかかる熱中症は違う。
- ・天気予報の気温とアスファルトなどの地面での気温は異なる。
- ・エアコンの設定温度より室温は高くなりがち。
- ・意識がもうろうとしていたら、すぐに救急搬送を。

熱中症になりやすい要因



環境

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・日差しが強い
- ・部屋を閉め切っている
- ・エアコンがない／止めている
- ・急に暑くなった



からだ

- ・高齢者、乳幼児、肥満
- ・持病(糖尿病、心臓病など)がある
- ・からだに障がいがある
- ・脱水症状(下痢、風邪など)
- ・体調不良(二日酔い、寝不足、夏バテなど)
- ・低栄養状態



行動

- ・水分補給しにくい／忘れる
- ・服装などで対策をしていない(帽子や日傘)
- ・暑さに慣れていない
- ・暑さへの活動時期の活動
- ・激しい運動
- ・普段していない運動を急にした
- ・長時間の屋外作業

運動などによる熱中症と高齢者に多い熱中症の比較

	運動などによる熱中症	高齢者に多い熱中症
年代	若年～中年	65 歳以上
性差	ほぼ男性	性差なし
発生場所	屋外、炎天下	室内(熱波で急増)
発症までの時間	数時間以内で急激	数日以上かかって徐々に
筋肉運動	あり	なし
持病など	なし	あり (心臓病、糖尿病、脳卒中の後遺症、精神疾患、認知症など)

2種類ある熱中症

炎天下などで運動や作業をする人の熱中症のなり方と、高齢者に多い熱中症のなり方には違いがあります。高齢者は徐々に数日かかって熱中症になりやすいので、体調が悪い、食欲が落ちたときなどは注意が必要です。