

まるせっぷクリニック便り

JA 北海道厚生連
まるせっぷ厚生クリニック
TEL47-3131 FAX47-3134

北海道厚生連イメージキャラクター
コウセイくん



No. 11

今月のテーマは 熱中症

熱中症はどのようにして起こる？

熱中症を引き起こす条件は、「環境」と「からだ」と「行動」によるものが考えられます。

「環境」の要因は、気温が高い、湿度が高い、風が弱いなどがあります。

「からだ」の要因は、激しい労働や運動によって体内に著しい熱が生じたり、暑い環境に体が十分に
対応できないことなどがあります。

その結果、熱中症を引き起こす可能性があります。

人間の身体は、平常時は体温が上がっても汗や皮膚温度が上昇することで体温が外へ逃げる仕組みとなっており、体温調節が自然と行われます。しかし、体温上昇と調整機能のバランスが崩れると、どんどん体に熱が溜まってしまいます。このような症状が熱中症です。



異常時の 体温調節反応

運動・活動で体温上昇
汗が出ない
皮膚から逃げる熱が少なくなる
身体のバランスの破たん

汗や皮膚温度で体温が調整できず体温上昇

平常時の 体温調整反応

暑さで体温が上昇
運動・活動で体温上昇
皮膚温度が上昇し、汗が蒸発、
体温の熱は外気へ逃げていく

汗や皮膚温度で体温が調整される

熱中症を引き起こす3つの要因

要因その1 環境

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・日差しが強い
- ・閉め切った屋内
- ・エアコンの無い部屋
- ・急に暑くなった日
- ・熱波の襲来

要因その2 からだ

- ・高齢者や乳幼児、肥満の方
- ・糖尿病や精神疾患といった持病
- ・低栄養状態
- ・下痢やインフルエンザでの脱水状態
- ・二日酔いや寝不足といった体調不良

要因その3 行動

- ・激しい筋肉運動や慣れない運動
- ・長時間の屋外作業
- ・水分補給できない状況

環境・からだ・行動
これら3つの要因により
熱中症を引き起こす
可能性があります！

熱中症を予防するには？

涼しい服装



日陰を利用



日傘・帽子



水分・塩分補給



- ・無理をせず徐々に身体を暑さに慣らせましょう
- ・室内でも温度を測りましょう
- ・体調の悪い時は特に注意しましょう

熱中症の症状には・・・

- ・めまいや立ちくらみ
- ・顔のほてり
- ・筋肉痛、筋肉痙攣、足がつる
- ・倦怠感
- ・吐気
- ・頭痛、頭が重い
- ・汗のかき方がおかしい
- ・体温が高く皮膚が赤く乾いている
- ・呼びかけに反応しない、おかしい返答をする
- ・まっすぐ歩けない
- ・自分で動けない、水分補給できない

特に、呼びかけに反応しないなどの意識障害がみられる場合には重症である可能性も高いため、速やかな治療が必要となります。軽い脱水症と思わず、医療機関を受診して下さい。