



熱中症の予防って？

熱中症は治療されずにいると死に至ることがあります。しかし、以下のことに気をつければ予防ができます。ヒートアイランド現象や地球温暖化により、年々気温は上昇傾向となっており熱中症になる方が増加しています。

予防が一番大切ですので、以下のことを心がけてください。

<体調管理>

- ・ 徐々に暑さに慣らしておく
- ・ 朝食をしっかり摂る
- ・ 睡眠をしっかりとり、**疲れが溜まらないようにする**
- ・ 睡眠不足のときには、運動を避ける（自律神経が鈍っており体温がうまく調節できない）
- ・ 運動前日には睡眠を十分にとり、大量飲酒をしない
- ・ 日頃からウォーキングなどで、**汗をかく習慣**を身につけておく

<環境に注意>

- ・ **暑さに慣れる前に起こりやすい**
- ・ 急に気温が上昇した日（例：梅雨明けの蒸し暑い日）
- ・ その日の気温などをチェックし、場合によっては運動や労働の制限をする
- ・ 運動部の練習や屋外労働の初日～4日目（まだ暑さに慣れていない）
- ・ 部屋の中にも、暑い部屋だと熱中症になるので注意が必要

<服装に気をつかう>

- ・ 下着は吸水性に優れた素材
- ・ **吸汗／速乾素材**や、通気性のよい素材
- ・ **涼をうたった素材**
- ・ 色合いは、熱を吸収しない**白系統**がよい
- ・ 屋外では、輻射熱を吸収する黒系統は避ける
- ・ 襟（えり）元は緩くして、通気性を確保（首周りを締めると、胸の熱気が逃げない）
- ・ 直射日光が当たらないよう、帽子を着用

<暑さを避ける>

(屋内)

- ・ スダレやカーテンなどで、直射日光を防ぐ
- ・ 風通しをよくする
- ・ 扇風機や空調（エアコン）を使う（気温が 36℃を超えると、扇風機は熱風を送るのでよくない）

(屋外)

- ・ 日陰にいるようにする（日陰がない場所では、テントを張ったりする）
- ・ 日傘や帽子も効果がある

<空調（エアコン）>

- ・ 室温を 28℃以下に調節する（部屋にいる人数や日当たり具合で、空調の設定温度よりも室温が高くなっていることがある）
- ・ 空調をつけていても窓際では温度が高くなるので、直射日光が入らないよう工夫する
- ・ 外気温と室温の差が大きい（室温が 24℃以下）と、体の負担になるので適温がよい
- ・ 冷気が部屋全体に渡るように、扇風機を組み合わせるとよい

<水分補給>

- ・ こまめに水分を補給する（喉が渴いたときには、すでに軽い脱水状態になっている）
- ・ ビールなどのアルコールはダメ（尿が増え、かえって脱水に）
- ・ 運動／労働時には、時間を決めて飲水し、さらに喉が渴くと飲むようにする
- ・ 詳しくは、熱中症⑥「熱中症と水分補給」の項を参考に

<管理者の役目>

- ・ 暑さが避けられない場所での運動や作業は、短時間にする
- ・ 水分と塩分（たくさん汗をかく場合）の補給を促す
- ・ 運動の強さや環境などの状況に応じて、こまめに休憩時間を設ける
- ・ 部員や労働者の「足の動き」「目の焦点」「質問への応答」の3点に注意
- ・ 異常があればすぐに休ませ、水分を補給
- ・ 熱中症の現場での処置を熟知しておく
- ・ 熱中症の可能性のある者からは目を放さずに観察を続ける

幼児や高齢者は、自分では気付かない間に熱中症になってしまうので、周りが注意する必要があります。

次回は「熱中症と水分補給」です。