

# ほけんジャーナル

7月号

1学期もあと少しですね。学期が終われば夏休み  
夏休みといえは暑い、暑いといは熱中症  
ですね。今年はマスクをつけているということも  
あり、より熱中症への警戒が必要です。  
今年の保健ジャーナルではそんな熱中症に  
注目しました。しっかり読んで元気に夏休み  
を向かえましょう。

## 熱中症とは？

体温が上がり、体内の水分が温度のバランスが  
崩れたり、体温の調節機能が働かなくなっ  
たりして、体温の上昇がめまい、けいれん  
頭痛などさまざまな症状をおこす病気のと。

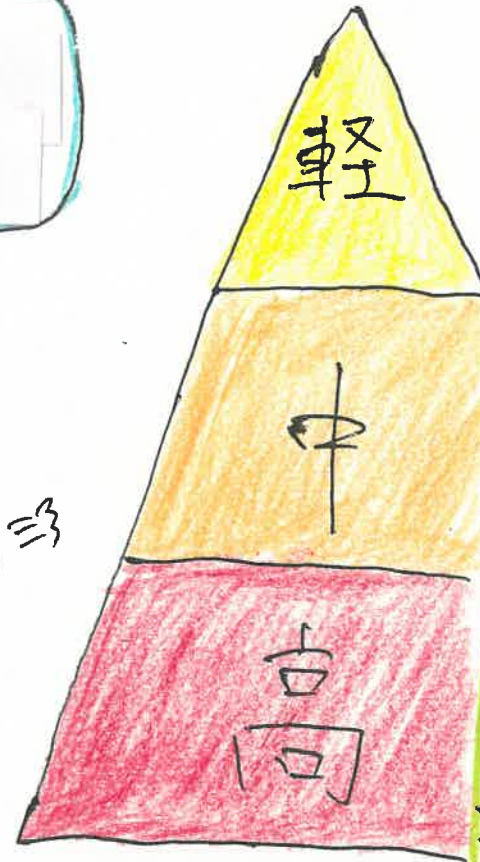
全日本病院協会

こんな日、こんな場所では要注意！！

- 気温が高い日
- 熱くなり始め
- 湿度が高い日
- 風が弱い日
- 日差しが強い日
- 熱帯夜の翌日
- 日光の照り返しが強い場所
- 熱いものがそばにある場所

7月16日発行

熱中症の3段階



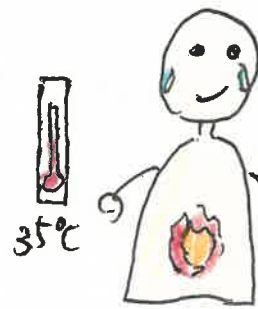
めまい  
立ちくらみ  
筋肉痛  
汗がとまらない

頭痛  
吐き気  
体がだるい  
虚脱感

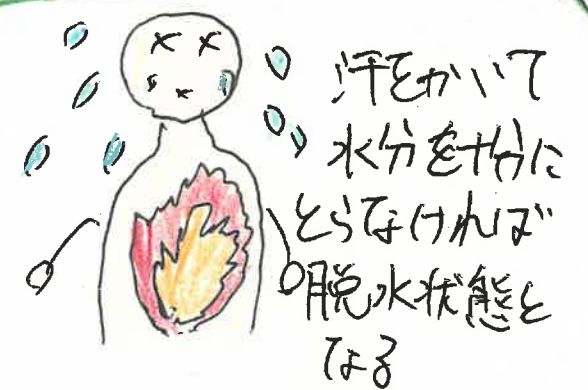
意識がない  
けいれん  
高い体温  
返事があかない  
まっすぐ歩けない



## 熱中症のメカニズム



日差しが強いところや  
暑いところにおいて運動など  
をすると体温は上がる



熱を下げようと血液が  
全身へ行きわたるため、  
一時的に熱が足りなくなる。  
そして、脳に十分送られず  
酸欠状態となり、めまいや  
立ちくらみを起こし意識  
を失うこともある。

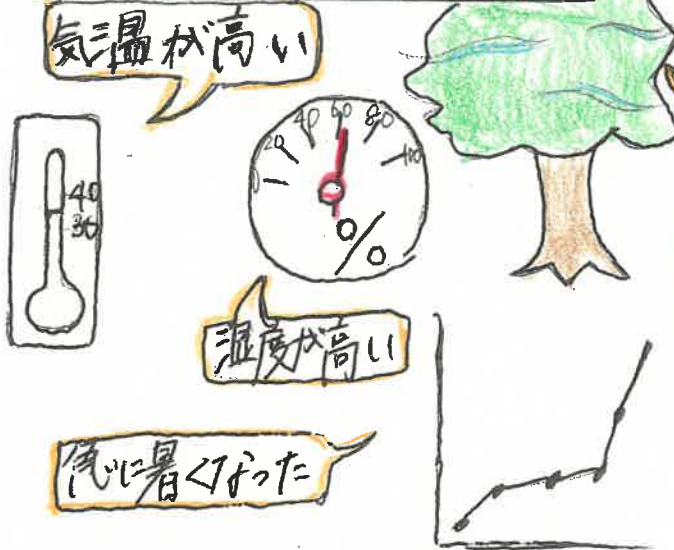


さらに体温が上がり体温を  
調節する働きが追いつか  
なくなると脳に影響をおよ  
ぼし、意識障害をきたす



# 熱中症予防

こんな日は熱中症に注意



こんな人は特に注意



## 熱中症の予防法



＊急に暑くなったり日や活動の初日などは特に注意!!

人間の体は暑い環境での運動や作業を始めてから3〜4日経たないと体温調節が上手にならな。ときよせん。このため、急に暑くなった日や久しぶりに暑い環境で活動した時には、体温調節が上手にいかず、熱中症で倒れる人が多くなっています。

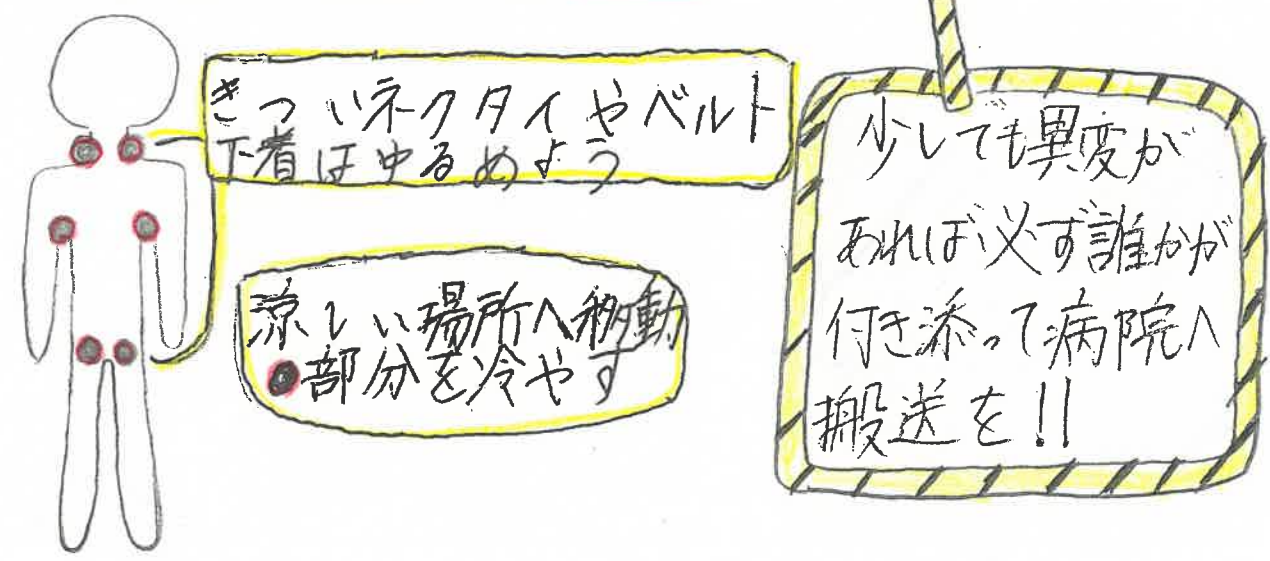
＊汗をかいた時には塩分の補給を忘れずに!

# 熱中症になったときには

- ① 涼しいところへの避難
  - ・まずは風通しの良い日陰やクーラーが効いている室内などに避難させる
- ② 脱衣と冷却
  - ・衣服を脱がせて体から熱を逃げやすくする。
  - ・皮膚に直接か、下着の上から水をかけて扇風機等であおぐ
  - ・氷があればお冰を脇や足つけ根に当てる

◎ 救急車を要請しても早めの冷却が大切!

## 救急車がくるまでの応急処置



★現在、コロナの影響でマスクを着用していると思いますが、適宜マスクをはずしましょう!!