



～熱中症予防・対策シート～

熱中症って どんな症状？

人間は、37℃前後の狭い範囲で体温を調節している恒温動物。この温度が最も活動に適していて、体内には体温を調節するための仕組みがあるのだ。高温多湿な環境に長くいると、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節がうまくできなくなり、体内に熱がこもった状態が「熱中症」だよ。屋外だけじゃなく、屋内で何もしていないときでも発症することがあるから気をつけてね。

※熱中症は、梅雨入り前の5月頃から発生し、梅雨明けの7月下旬から8月上旬に多発する傾向があります。

軽症

(Ⅰ度)



- めまい
- 立ちくらみ
- こむら返り
- 手足のしびれ

- 涼しい場所へ移動
- 安静に
- 冷やした水分、塩分を補給

中等症

(Ⅱ度)



- 頭痛
- 吐き気
- だるい・力が入らない
- 集中力・判断力の低下

- 涼しい場所へ移動
- 衣類をゆるめ、体を冷やす
- 安静に
- 十分な水分と塩分を補給

口から飲めない場合や改善が見られない場合は
病院へ

重症

(Ⅲ度)



- 意識障害 (受答えや会話がおかしい)
- けいれん
- 運動障害 (普段通りに歩けないなど)
- 体が熱い

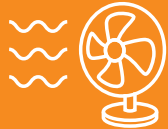
ためらわずに
救急車を！！

- 涼しい場所へ移動
- 衣類をゆるめ、保冷剤などで冷やす
- 安静に

熱中症の 予防方法は？



熱中症予防に
大切な4つの
ポイント！



<室内では>
**扇風機や
エアコンで
温度を調整**



<屋外では>
**日傘や帽子
を利用**



**通気性の
よい衣服**



**こまめに
水分・塩分
補給**

どうして水分・塩分が必要なの？

体温を下げるためには、汗が皮膚の表面で蒸発して体から熱を奪うことができるように、しっかりと汗をかくことが大切なんだ。汗のもと、血液の中の水分や塩分だよ。だから、汗をかいて失った水分や塩分を補給する必要があるんだよ。



運動の前後で体重が減少した場合には、その7～8割くらいの量の水を飲んで体の中の水分の量を調節することが必要です。塩分の濃度は、0.1～0.2% (1ℓの水に1～2gの塩) が適当です。

高齢者、子どもは特に注意



高齢者

- 汗をかきにくく、暑さやのどの渇きを感じにくい
- 体温を下げるための体の反応も弱くなっている
- 自覚がないのに熱中症になる危険がある



子ども

- 汗を出す「汗腺」など、体温を調節する働きが未熟
- 地面の照り返しにより大人より高い温度にさらされる
- 熱中症にかかりやすい

塩イルカおすすめ！

熱中症予防ドリンク

- 材料** ミネラルウォーター 1ℓ
塩 1～2g
砂糖 40～60g
レモン汁 60ml(大さじ4)
- 作り方** 材料をすべてよく混ぜて、冷蔵庫で冷やす



- 冷たい水は、深部体温(脳や内臓などの体の中の温度)を下げる効果があるとともに、胃にとどまる時間が短く、水を吸収する器官である小腸に速やかにとどきます。

熱中症の応急処置

熱中症を疑う症状

- めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直
- 嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害
- 大量の汗・頭痛・不快感・吐き気
- けいれん・手足の運動障害・高体温

ある

呼びかける

応答あり



涼しい場所へ避難
服をゆるめ体を冷やす



自分で水分摂取できるか確認

できる

水分・塩分の補給

症状がよくなったか確認

よくなった

安静にして十分休息を

応答なし



救急車を呼ぶ

救急車が来るまで
応急処置

涼しい場所へ避難
服をゆるめ体を冷やす



医療機関へ

呼びかけへの反応が悪いのに
無理に水分を飲ませようとしては
いけないよ!



- ・本シートは、以下の資料をもとに、塩と暮らしを結ぶ運動推進協議会にて作成
厚生労働省「熱中症予防のために」(熱中症予防リーフレット)
環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」
消防庁「熱中症を予防して元気な夏を」(熱中症対策リーフレット)

・監修：飯野 靖彦 (日本医科大学名誉教授)、菱田 明 (浜松医科大学名誉教授)

・「熱中症予防ドリンク」レシピ制作：公益財団法人塩事業センター 海水総合研究所 研究員 管理栄養士 中山 由佳