



## 熱中症

熱中症になったらどうしたらいいの？ 家族が熱中症になったら？ 熱中症の対策を知り、慌てず行動しましょう。



### 【熱中症とは】

- ① **体液（水分および電解質）欠乏による障害。** 体液が欠乏するために栄養素や酸素および老廃物の運搬ができなくなる。そして体温調節機能も維持できなくなる。
- ② **体温上昇により起こる臓器障害。** 体温調節機能が維持できなくなるために高体温により臓器が障害を受ける。脳が最も影響を受けやすく、中枢神経症状（けいれん、意識障害など）が現れる。全身のたんぱく質変性が起きる。

熱中症分類	症状	対応
I 度	めまい 立ちくらみ（脳血流の減少） 筋肉痛やこむら返り（電解質不足） 汗が拭いてもさらに出てくる	涼しい、風通しの良い場所に移す 安静にして、身体を冷やす 水分および塩分・糖분을補給する
II 度	頭痛 悪心（吐き気） 嘔吐（脳の温度上昇） 全身倦怠感（つかれ、だるさ）	I 度の対応をする 誰かが必ず見守り、症状が改善しなければ病院へ移す III 度に悪化した場合も病院へ移す
III 度	意識障害 けいれん 体温が高い	I 度、II 度の対応を継続する すぐに救急車を呼び、病院へ移す



### 【家庭でできる緊急時の対応】

- エアコンで部屋を冷やし、扇風機で風を送る
- 服をゆるめて安静にさせる
- 下着の上から霧吹きで水を吹きかける
- 保冷剤をわきの下、<sup>そけいぶ</sup>鼠径部、後頭部などに当てて冷やす
- 冷やした経口補水液など水分を補う

**身体を冷やして、経口補水液などで水分補給！**

### 経口補水液とは？

身体から失われた体液（水分、電解質、炭水化物）を経口的に補う飲料のこと。  
一般的なスポーツドリンクと比べ、ナトリウム、カリウムが多く、炭水化物は少ない。



### 【高齢者の熱中症予防】

高齢者は屋外の活動だけでなく、自宅で安静にしても熱中症になる可能性があります。

- 涼しい服装をしましょう
- 扇風機などを使い、部屋の空気を入れ替えましょう
- 我慢してクーラーを止めるなど、無理な節電は止めましょう
- 温度計を見て、高温多湿を避けましょう
- 規則正しい生活、栄養バランスと量を考えた食事にしましょう
- 水分をこまめに摂りましょう



### よくある質問

#### 経口補水液は凍らせていいの？

⇒ 解凍しながら飲むと、成分が一定に保てないので、おすすめできません。冷やして飲むのは良いでしょう。

#### 経口補水液がまずいのですが…

⇒ 健康人には、おいしくないのが普通です。体液が不足しておらず、身体が欲していないからです。おいしく感じる時は、体液が不足しています。ただし体調によって、味覚は変わります。

参考文献：すぐに役立つ経口補水療法ハンドブック 谷口英喜  
STOP 熱中症 <https://www.kakuredassui.jp/>