

# 暑さへの慣れで熱中症を防ぐ

熱中症とは、<sup>こうおんかんきやう</sup>高温環境において起こる<sup>しよねっしょうがい</sup>暑熱障害の総称です。重症例の場合は、死亡することもあるため、予防がとても大切です。

## 熱中症の4分類

熱中症は軽い症状～重い症状までさまざまな段階がありますが、大きく分けると、次の4つに分類できます。

### ねっいしん 熱失神

原因：脳の血流が不足する  
症状：<sup>そふはく</sup>血圧低下、顔面蒼白、頻脈、呼吸数の増加、めまい、失神など



### ねっひろう 熱疲労

原因：多量発汗による脱水、血圧低下  
症状：めまい、疲労感、虚脱感、頭痛、失神、吐き気など



### ねっけいれん 熱けいれん

原因：多量発汗時に水だけを補給したときに起こる（塩分不足）  
症状：腹部や足に痛みを伴うけいれんが特徴、吐き気、のどの渇きなども



### ねっしゃひろう 熱射病

原因：熱失神や熱疲労が進行して起こる重症段階  
症状：意識障害、過呼吸、多臓器不全など



しょうじゅんか

## 暑熱順化とは？

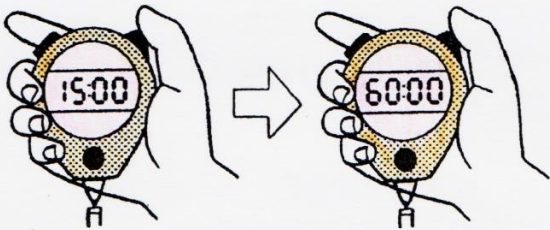
しょうじゅんか

暑さに対する抵抗力をつけることを「暑熱順化」といいます。暑さに慣れると、体は汗をかきやすくなり、汗をかくことで体温調節がスムーズに行えるようになります。暑熱順化のためには、軽い運動を継続して行い、汗をかきやすい体にするのが大切です。

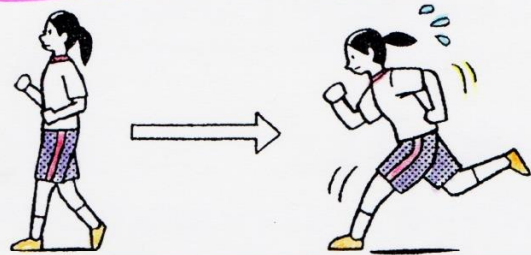
また、暑くなったからといってすぐにエアコンをつけて、エアコンに頼ってばかりいると、体は暑さに慣れないので、エアコンを使用する際は、設定温度をあまり低くしないようにしましょう。

### 体を暑さに慣らす際のポイント

運動の時間をはじめは短く、徐々に長くしていく



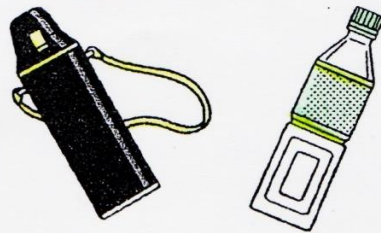
軽い運動から始め、次第に強度を上げていく



涼しくなるよう軽装にする



水分補給をしながら行う



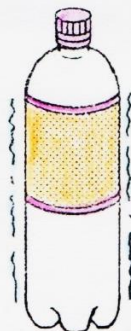
### 効果的な水分摂取方法

運動時の水分補給は、「少量をこまめに」がポイントです。15～20分ごとに200mL程度の補給が望ましいでしょう。また、水温を5℃～15℃ぐらいの少し冷たく感じる温度に冷やしておく飲みやすく、またたくさんの量を飲むことができるようになるため、熱中症予防に効果的です。

多量発汗時には、食塩を少し加えたり、スポーツ飲料を飲んだりして塩分補給も忘れないようにしましょう。



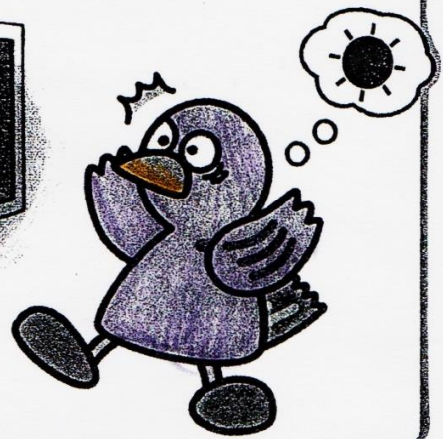
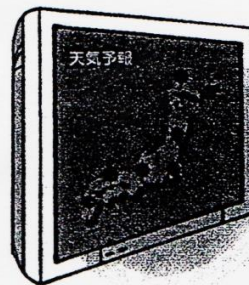
15分～20分  
ごとに200mL  
程度補給



5℃～15℃  
ぐらいの少し  
冷たい温度

# 熱中症予防 5つのポイント

暑くなる日は要注意

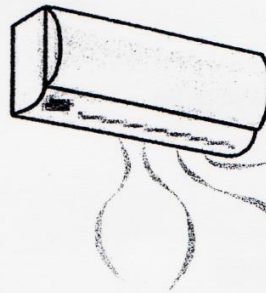


水分はこまめに補給

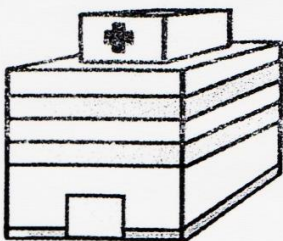


エアコンを

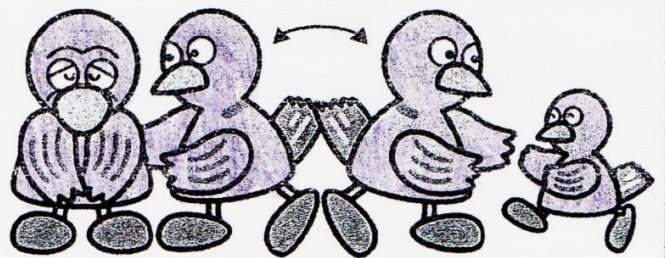
上手に



「おかしい!？」  
と思ったら病院へ



周りの人にも気配りを



# ☀ 熱中症かもしれないと思った時には… ☀

