

じゅんてんだより

• JUNTEN DAYORI •

令和5年7月号



特集

熱中症に気をつけて！

真夏の野外、久しぶりですか？

熱中症に気をつけて！

日本体育大学大学院保健医療学研究科長・教授 横田裕行 先生



熱中症の危険度が高いのはどっち？

2人のうち、熱中症のリスクが高いと考えられるのはどちらでしょうか。



天気：快晴
気温：33℃
湿度：60%



子どもの野球大会を応援中の
じゅんさん

- ・43歳男性、痩せ型
- ・週末の5kmランニングが趣味
- ・月1回子どもの野球大会の応援
- ・帽子、うちわ、冷感タオルを持参
- ・イニングごとにスポーツドリンクを飲む



天気：曇り
気温：30℃
湿度：75%

野外フェスを楽しんでいる
てんさん

- ・43歳男性、太り気味
- ・仕事はデスクワーク、車通勤
- ・3年ぶりの野外フェス
- ・帽子、アーティストタオルを持参
- ・のどが渴いたらビールを飲む



この条件ではてんさんのほうが熱中症のリスクが高いと考えられます。
どうしてでしょうか？以下で解説します。

熱中症が起こりやすい条件をチェック

夏の屋外では、さまざまな条件によって熱中症の危険度は変化し、「環境」「身体の状態」「行動」の条件が重なると、危険度が高くなります。

行動

- ・激しい運動、慣れない運動
- ・長時間屋外にいる
- ・水分補給できない



環境

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・日差しが強い
- ・風が弱い
- ・急に気温が上がった
- ・熱波の襲来



身体の状態

- ・高齢者、乳幼児、太っている
- ・糖尿病、心臓病、精神疾患などの持病
- ・脳卒中などの後遺症
- ・栄養状態が悪い
- ・下痢や風邪などで脱水状態
- ・二日酔い、寝不足などの体調不良

熱中症の危険度アップ

てんさんは、太り気味で運動習慣がなく、暑さに慣れていない状態で高温多湿の環境にやってきて、水分補給には適さないビールを飲んでいるため、じゅんさんよりも熱中症の危険度が高いと考えられます。

今年の夏は数年ぶりに野外のイベントやスポーツ大会などへの参加を計画している方も多いことでしょう。

その際に気をつけたいのが熱中症です。真夏の日中を野外で過ごす際の注意点を中心に、改めておさえておきたいポイントをご紹介します。

夏を思いっきり楽しむために、しっかり熱中症予防しましょう！

日本体育大学大学院保健医療学研究科長・教授

横田 裕行 先生

日本医科大学救急医学教室主任教授を長年務め、日本救急医学会代表理事として熱中症診療ガイドライン制作にもかかわった、救急診療のエキスパート。2020年4月より現職。

大学院保健医療学専攻 HP
https://www.nittai.ac.jp/gakubu/medical_health/



熱中症予防の3つのポイント

真夏の屋外で熱中症にならないために、必要なポイントをまとめてご紹介します。

水分補給のポイント

高温多湿の環境でたくさん汗をかくと、水分だけでなくミネラルや塩分も失われます。水分補給をする際は、スポーツドリンクなど塩分や糖分も補給できる飲み物がおすすめです。

※カフェインが入っている飲み物やアルコールは水分補給には向きません。

※医師から水分や塩分を制限されている場合は医師の指示に従ってください。



日差しを避けるポイント

気温が高く、日差しも強い日に屋外で過ごす場合は、できるだけ日かげで過ごすようにしましょう。日なたでは帽子や日傘を使って日光が直接頭や身体に当たらないように気をつけ、こまめに休憩を取るようにしましょう。



熱中症対策として市販されている飴やタブレットもおすすめ



服装のポイント

風通しの良いゆったりした服装で、黒っぽい色は熱を吸収するので避け、吸湿性や速乾性にすぐれた素材の肌着を着るのがおすすめです。



上手に使おう、熱中症予防グッズ！

熱中症予防グッズとして、便利なグッズがたくさん市販されています。



濡らすと冷たくなる
冷感タオル



ネッククーラー



ハンディーファン



冷却ジェルシート



冷却スプレー

熱中症かも...と思ったら



子どもや高齢者に限らず、真夏の屋外での活動が慣れていないと大人でも熱中症になってしまうことがあります。

自分だけでなく、周囲の人が熱中症になった場合も対処できるように、応急処置の方法を知っておきましょう。

意識がない場合は救急車を呼び

①の処置をしながら到着を待つ

めまい、ふらつき、頭痛、足がつるなどの体調不良

1

涼しい場所へ移動し、服をゆるめて身体を冷やす

できれば冷房のきいた室内や車内に、屋外の場合は風通しの良い日かげに移動しましょう。氷や保冷剤などで首筋や脇、足の付け根などを冷やすことも欠かせません。身体に水をかけてうちわなどであおいで冷やしてもOK。



冷やす場所はこちら

2

水分と塩分を補給

スポーツドリンクや経口補水液などを飲みましょう。
自力で飲めない場合はすぐに医療機関へ。

経口補水液がない場合は、水500mlに砂糖15g、塩1.5g(ふたつまみ)を入れて作ることもできます。



3

症状が回復したかどうか確認

症状が良くなったらそのまま安静にして十分休み、回復したら帰宅しましょう。体調が良くならない場合は医療機関へ。



健康を総合管理する 一般財団法人 順天厚生事業団

〒650-0017 神戸市中央区楠町3丁目1番12号
TEL 078-341-7114(代)

健康診断のお問い合わせは
出張健診 078-341-7114
施設健診 078-341-7284

西神健診センター

〒651-2271 神戸市西区高塚台5丁目1番1号
TEL 078-991-2645
<https://www.junten.or.jp/>

発行・編集 公益部

