

熱 中 症

■ 熱中症とは？

体温を平熱に保つために汗をかき、体の中の水分や塩分（ナトリウムなど）の減少や血液の流れが滞るなどして、体温が上昇して重要な臓器が高温にさらされたりすることにより発症する障害の総称です。**高温環境下に長時間いたとき、あるいはいた後の体調不良はすべて熱中症の可能性にあります。**

人の体は、暑い時や運動・活動によって体温が上昇した時には、汗を出す、皮膚に多くの血液を分布させる等によって、体の中の熱を外に逃がし、体温が著しく上昇しないよう自動調整を行っています。しかしこのバランスが保てなくなると、体にどんどん熱がたまり、体温が著しく上昇します。このような状態が、熱中症です。

■ 症状は？

熱中症の症状には、めまい、立ちくらみ、筋肉痛、筋肉の硬直（こわばり）、汗が止まらない、頭痛、気分の不快、吐き気、嘔吐、体がだるい、虚脱感等があります。また、より重症になると、呼びかけに対し返事がおかしい、意識がない、真直ぐに走れない・歩けない、体を触ると熱い程の高体温になる、体にガクガクとひきつけがある、といった症状が起きる場合もあります。

■ いつ・どういう時に起きやすいのか？

熱中症は、気温や湿度などの環境条件だけではなく、個人の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温が高い、日差しが強い、照り返しが強い日だけでなく、気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や、体が熱さになれていない時期は、注意が必要です。

熱中症の発生は、**7～8月がピーク**になります。この時期は特に**熱中症を予防**するよう努めましょう。また、屋外で活動している時だけでなく、室内にいても発症・救急搬送が必要となる場合がありますので、**室内でも熱中症にならないよう、水分補給・暑さを避けること**を心がけましょう。

また、脱水状態にある人、高齢者、肥満の人、過度の衣服を着ている人、普段から運動をしていない人、病気の人、体調の悪い人、子どもなどは特に熱中症になりやすいので注意が必要です。

～環境省では、熱中症の危険を判断する数値として、「暑さ指数（WBGT）」を平成18年度（2006年度）から情報提供しています。

- 今日から明後日にかけての管内の暑さ指数は、[こちら](#)からご覧になれます。
- 熱中症予防・対策について資料（環境省作成）は[こちら](#)

■ 熱中症かな？と思ったときには何をすべきでしょうか？

熱中症を疑ったときには、**涼しい場所へ避難させる、衣服を脱がせ体を冷やす、水分・塩分を補給**することが基本となります。

自分で水を飲めない、意識がない・呼びかけに対して返事がおかしい場合は、直ちに救急隊を要請しましょう。

■ 外部リンク

[熱中症予防リーフレット（厚生労働省作成）](#)

熱中症に関して詳しく知りたい方は、[こちら](#)をご覧ください。

〔ホームページ内容に関するお問い合わせ先〕
上川保健所 企画総務課企画係主査（保健推進）
電話 0166-46-5980（直通）

