

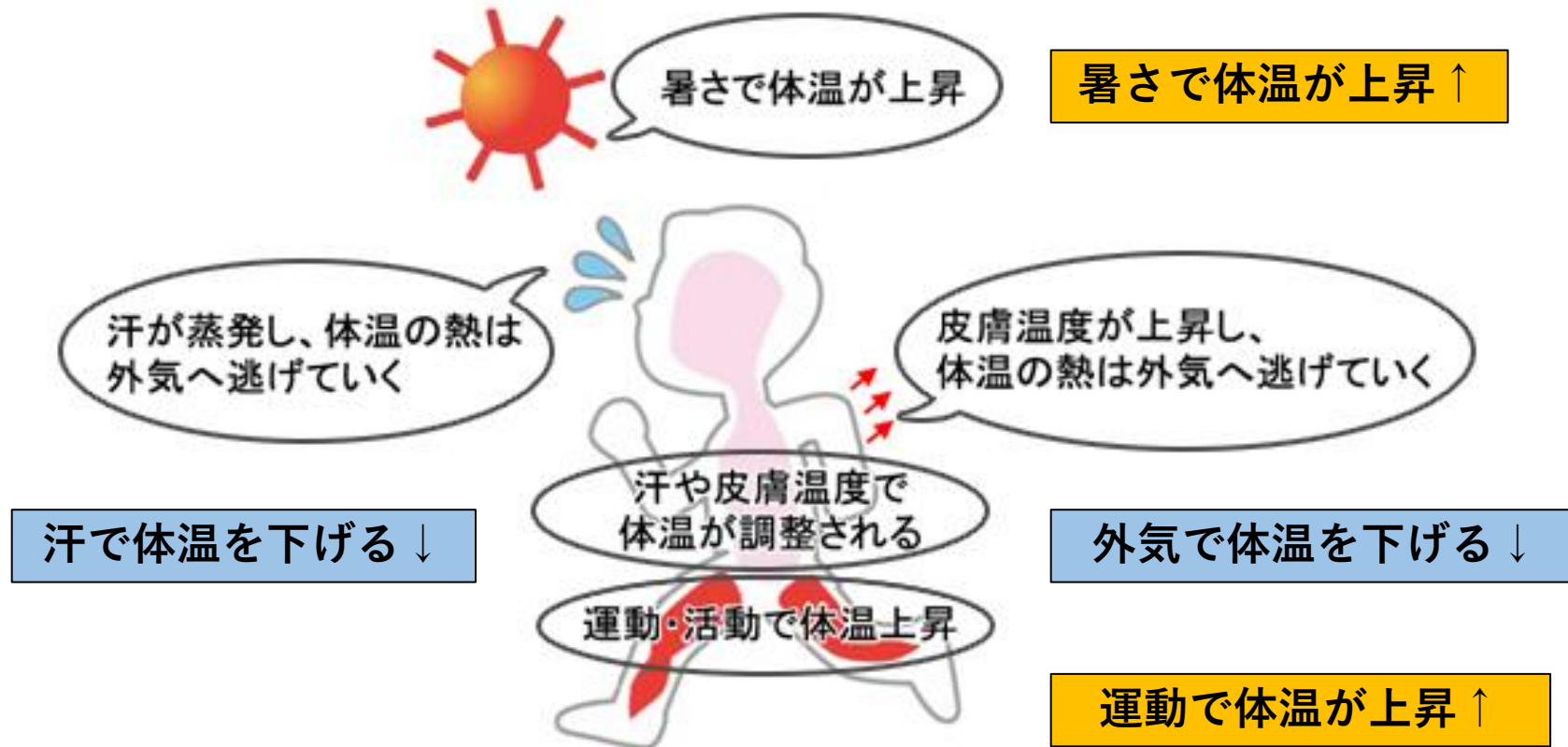
熱中症への意識と予防

—命にかかわる熱中症—

東京都医師会 理事 鳥居 明

体温調整のしくみ

平常時の体温調整反応



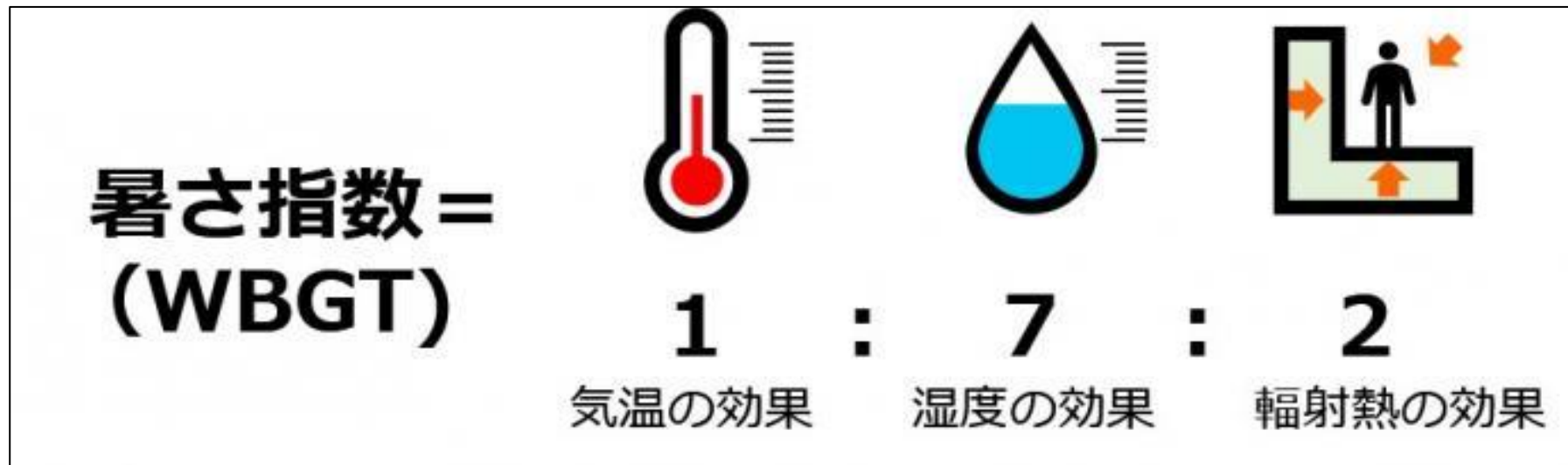
熱中症とは

熱中症とは：高温・多湿な環境下において、体内の水分や塩分のバランスがくずれ循環調節や体温調節などの体内の重要な調整機能が破綻して発症する障害の総称

熱中症発症の要因→

①気温 ②湿度 ③日射（日差し、照り返し）→暑さ指数（環境省が発表）

暑さ指数（WBGT）＝（乾球温度）×0.1＋（湿球温度）×0.7＋（黒球温度）×0.2



暑さ指数

- 暑さ指数21以上：注意（激しい運動や重労働で熱中症の危険性、積極的に水分補給）
- 暑さ指数25以上：警戒（激しい運動の際は30分ごとに休憩）
- 暑さ指数28以上：嚴重警戒（外出時は炎天下をさげ、室内では室温の上昇に注意）
- 暑さ指数31以上：危険（外出をなるべく避ける、子供の運動は中止）
- 暑さ指数33以上：警戒アラート
（健康被害の恐れ、エアコンが効いた室内の涼しい環境で過ごす）
- 暑さ指数35以上：特別警戒アラート 本年4月より運用開始
（重大な健康被害の恐れ、学校や会社では運動、外出、イベントの中止を検討）

熱中症の症状

- I度（軽症） : 熱失神、熱けいれん
立ちくらみ、こむら返り、手足のしびれ
- II度（中等症） : 熱疲労
倦怠感、頭痛、嘔気、嘔吐、気分不快
- III度（重症） : 熱射病
意識障害、発熱、運動障害、けいれん、
臓器障害（肝障害、腎障害）

<危険なサイン>

- * 呼びかけに反応なし、おかしい応答
- * まっすぐ歩けない
- * 自分で水分補給ができない

熱中症になりやすい人

- ① 高齢者、乳幼児：感じにくい、訴えられない
70歳、80歳代の7割の人がエアコンあるも使用せず
- ② 基礎疾患のある人：体温調節機能の低下
自律神経機能の低下
- ③ 過労、睡眠不足、二日酔い

熱中症の予防

- ① こまめな水分補給
- ② 適度な塩分補給
- ③ 規則正しい生活
 - 睡眠不足
 - 過度の飲酒
 - 過労
- ④ 暑熱順化（暑さに慣れる）

熱中症の対策

① からだを冷やす

日かげ、風通しの良い場所への移動

あおぐ

服を緩める

保冷剤・氷・ペットボトル（首、腋窩、鼠径部）

エアコン

クーリングシェルター（区役所、薬局、コンビニ）

アクティブクーリング（手、腕、水浴）

② 水分補給、塩分補給

経口摂取

点滴

熱中症アラートの活用



暑さ指数計を利用しましょう
温度、湿度、暑さ指数を表示
暑さ指数28以上でアラーム
ブザーとLED点灯で警告

熱中症アラートの活用



LINEアプリを利用しましょう

熱中症特別警戒アラート

熱中症警戒アラート

暑さ指数



熱中症のポイント

熱中症は日ごろの予防と

早期発見・早期対応が重症化を防ぐカギ