

みなさんこんにちは。日差しも強く、気温も高い日が増えてきました。梅雨の時期も近づいています。湿気も多くなる季節ですので、みなさん熱中症に気を付けて過ごされてください。過日、理学療法士による『熱中症と脱水のリスクと対策』の健康教室が開かれたので紹介していきます。

## ★はじめに

### 【熱中症って何?】

#### ① 熱中症とは?

熱中症とは、高温多湿な環境下で体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなることで体内に熱がこもる状態の総称のこと。

#### ※熱中症と脱水症の違い

脱水症とは、「体内の水分と塩分が不足した状態」そのものさし、脱水症になると汗をかいて体温を下げられなくなり、熱中症のリスクが上がると言われている。

#### ② 熱中症はどのようにして起こるのか?

熱中症を引き起こす条件は、「環境」と「からだ」と「行動」によるものが考えられます。

「環境」の要因は、気温が高い、湿度が高い、風が弱いなどがあります。「からだ」の要因は、激しい労働や運動によって体内に著しい熱が生じたり、暑い環境に体が十分対応できないことなどがあります。

その結果、熱中症を引き起こす可能性があります。

人間の身体は、平常時は体温が上がっても汗や皮膚温度が上昇することで体温が外へ逃げる仕組みとなっており、体温調節が自然と行われます。

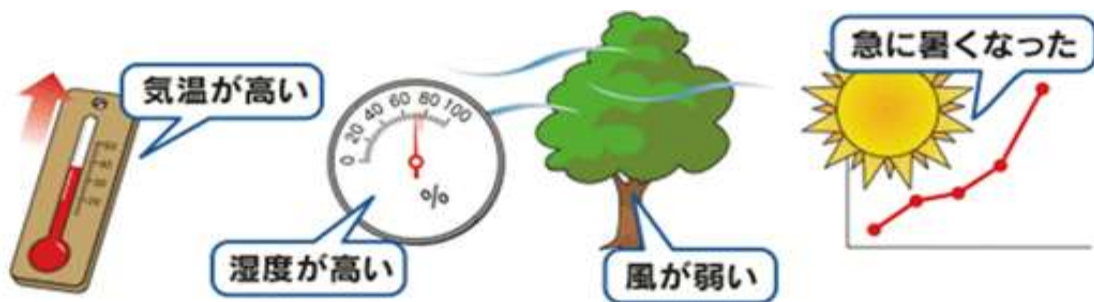
平常時の体温調整反応



## 【熱中症を引き起こす3つの要因】

### 要因その1 環境

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 締め切った屋内
- エアコンの無い部屋
- 急に熱くなった日
- 熱波の襲来



### 要因その2 からだ

- 高齢者や乳幼児、肥満の方
- 糖尿病や精神疾患といった持病
- 低栄養状態
- 下痢やインフルエンザでの脱水状態
- 二日酔いや寝不足といった体調不良



### 要因その3 行動

- 激しい筋肉運動や、慣れない運動
- 長時間の屋外作業
- 水分補給できない状況



[環境省熱中症予防情報サイト](https://www.wbgt.env.go.jp/)

<https://www.wbgt.env.go.jp/>

## 【熱中症の症状】

**重症度Ⅰ度**：現場での応急処置で対応できる継承

症状1 めまいや顔のほてり

症状2 筋肉痛や筋肉のけいれん

**重症度Ⅱ度**：病院への搬送を必要とする中等症

症状3 体のだるさや吐き気

**重症度Ⅲ度**：入院して集中治療の必要性のある重症

症状4 体温が高い・皮膚の異常

症状5 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない

症状6 水分補給ができない

### 熱中症予防の基本

1. 「暑さを避ける」
  - ・ エアコンの活用：室内の温度が上がりすぎないように、無理をせずエアコンや扇風機を活用して下さい。
  - ・ 直射日光を遮る：外出時は日傘や帽子を着用し、なるべく日陰を歩きましょう。
  - ・ 衣服の工夫：通気性や吸湿性の良い服を選び、首元を冷やすグッズを活用するのも効果的
2. 「こまめな水分補給・塩分補給」
  - ・ のどが渇く前に飲む：のどが渇いた時点で脱水が始まっています。こまめな摂取を心掛けましょう。
  - ・ おすすめの飲料：水分とミネラルを同時に補給できる麦茶・スポーツドリンクなどが適しています。
  - ・ 入浴前後や起床時：寝ている間や入浴中も汗をかくため水分補給が重要。
3. 「体調管理と暑熱順化」
  - ・ 無理のない運動：急に熱くなる時期は体が慣れていません。軽い運動や入浴などで、少しずつ体を慣らしていきましょう。
  - ・ 睡眠と食事：睡眠不足や栄養バランスの偏りは熱中症のリスクを高めます。しっかり休息をとりましょう。



2026.5.28 健康教室.mp4





## ★最後に

今回の、「熱中症と脱水のリスクと対策」はいかがでしたでしょうか？季節の変わり目は体調を崩しやすいので、お身体にお気をつけてくださいね。

### ●大牟田地域住民医療・介護情報共有拠点事務室 OSKER

大牟田の医療・介護施設情報を掲載しています。どなたでも好きな写真を投稿できるギャラリーを製作いたしましたのでご紹介いたします。

次号は「夏バテについて」をご紹介します。

TEL 0944-57-2007

Web サイト <https://osker.org/>