



栄養だより

7月号

2024年7月1日

栄養科

熱中症に注意が必要な季節となりました。予防には先月お話ししたこまめな水分補給や十分な休養等が重要です。

総務省によると、令和5年に熱中症が原因で救急搬送された人員は過去2番目に多く、その**50%以上を高齢者、約30%を成人**が占めることが報告されています。「総務省：令和5年(5月から9月)の熱中症による救急搬送状況より」

今回は、具合が悪いと感じた際や熱中症になってしまった時の対処法をご紹介します。

～熱中症とは～

高温環境下で、体温の調節機能が破綻するなどして、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れ、発症する障害の総称です。(環境省より)

① めまい 顔のほてり	② 筋肉痛 筋肉のけいれん	③ 身体のだるさ 吐き気
④ 汗のかきかたがおかしい (多量の汗が出る or 全く汗をかいていない)	⑤ 体温が高い 皮膚の異常(触るととても熱い、赤くなり乾いているなど)	⑥ 呼びかけに応答なし まっすぐ歩けない
⑦ 水分補給ができない		

参照：日本気象協会「熱中症ゼロへ」

自身に上記のような症状がある、または近くの人が訴えていたら迷わず応急処置を行いましょう。

※①②の症状が改善しない又は、③以上の症状がある場合は医療機関を受診しましょう。

⑥以上は救急車を呼び、到着するまでの間に応急処置を行いましょう。

～熱中症に対する応急処置～

熱中症に対する応急処置は厚生労働省や環境省から以下のようなフローチャートが出ています。ぜひご覧ください。

①熱中症が疑われる人を見かけたら | 厚生労働省 (mhlw.go.jp)

②環境省熱中症予防情報サイト 熱中症環境保健マニュアル 2022 (env.go.jp)

1. 呼びかけを行う

→具合の悪い人を見かけた場合、意識があるか確認することが重要です。

呼びかけへの反応がない場合、無理に水を飲むことは危険なので控えましょう。

自力で水分補給が可能な場合は、スポーツドリンクや食塩水(1Lに1~2gの塩)を飲ませます。

2. 涼しい場所へ移動する、室温を下げる

→クーラーの効いた室内や車内へ移動しましょう。周りにそのような場所がない場合は風通りの良い日陰に移動し安静にします。総務省によると、令和5年の熱中症患者に多い発症場所は住居(39.9%)となっており、道路(16.6%)や屋外(12.8%)よりも多いことが分かっています。まずは、快適な室温の調節を心がけましょう。

3. 衣服を脱がし、身体を冷やして体温を下げる

→氷枕や保冷剤、冷たい飲料の入ったペットボトルなどで両脇や首、足の付け根などを冷やします。

皮膚に水をかけてうちわであおぐことでも身体を冷やすことが可能です。

例→

参考：環境省熱中症環境保健マニュアル

