

この時期だからこそ知ってほしい

熱中症のこと

熱中症の主な症状

重症度Ⅰ度

- ・手足がしびれる
- ・めまい、立ちくらみがある
- ・筋肉のこむら返りがある（痛い）
- ・気分が悪い、ボーっとする

重症度Ⅱ度

- ・頭がガンガンする（頭痛）
- ・吐き気がする・吐く
- ・体がだるい（倦怠感）
- ・意識が何となくおかしい

重症度Ⅲ度重

- ・意識がない
- ・ひきつけを起こす（けいれん）
- ・呼びかけに対し返事がおかしい
- ・真つすぐに歩けない・走れない
- ・体が熱い

熱中症は、真夏の暑い日に起こるものだというイメージがあるかも知れない。しかし、梅雨の時期にも患者が増えるという。まだ体が暑さに慣れていないため、雨の合間の晴れた日や梅雨明けの暑い日に、汗をかいて体温を調節することがうまくおこなえないことが原因だ。

体温調節

日常生活における予防は、脱水と体温の上昇を抑えることが基本だ。体温調節には、薄着になる、日陰に移動する、水浴びをするなど、暑さから逃れる行動性のもの

と、皮膚血管拡張と発汗により熱を体の外に逃がす自律性のものがある。皮膚表面温の上昇には限りがあるので、高温環境では汗による体温調節への依存率が高くなる。そのため、汗のもととなる体の水

分量を維持することが重要になる。

水分補給

前述した、発汗による解熱のためには、水や麦茶を1日1.2ℓ摂取することが望ましい。ここで覚えておきたいのは、利尿作用のあるコーヒーは、水分補給に適していないことだ。農作業の休憩中には缶コーヒーを控えるか、接種するのであれば、それ以上に水や麦茶を飲むよう気をつけてもらいた

い。また、たくさん汗をかいたときには塩分も補給しよう。スポーツ飲料の場合は、ナトリウム量が100㎖あたり40〜80㎖入っているものが適当だ。

熱中症になりやすい人

熱中症患者の約半数は65歳以上の方である。年齢を重ねると暑さや水分不足に対する感覚機能が低下し、身体の調整機能も低下することが原因だ。自分の体調の変化

熱中症が疑われる人を見かけたら

： 涼しい場所へ

エアコンが効いている室内
や風通しのよい日陰など、
涼しい場所へ避難させる



： からだを冷やす

衣服をゆるめ、からだを冷
やす(特に、首の周り、脇
の下、足の付け根など)



： 水分補給

水分・塩分、スポーツドリンク
などを補給する



に気をつけ、暑さの抵抗力に合
せて万全の予防をし、のどが乾か
なくてもこまめな水分補給をする
よう心がけてほしい。

また、晴れた日は路面に近いほ
ど気温が高くなるため、幼児や車
いすの方は大人以上に熱い環境に

いる。幼児は体温調節機能が充分
発達していないために、特に注意
が必要だ。

ペットも注意

犬や猫は、汗腺が足の裏などに
しかないため毛に覆われた体は汗
をかかず、血液の流れや呼吸によ

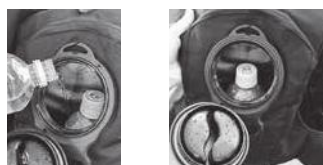
る放熱がメインとなる。そのため、
体温調節が苦手で、特に暑さに弱
い。気温の高い日には、わずかな
時間でもペットを車内に残さない
よう注意したい。

参考：net (Medical Note)
環境省 熱中症予防情報サイト

■ ■

体調管理には栄養や睡眠もち
ろん大切。次ページでは、特に摂
取したい栄養の紹介をします。

対策グッズ



◀アイスクーリングベスト

凍ったペットボトルと水を入れ、ベス
ト内を通るチューブに循環させること
で体を直接冷やす。



◀ネックリング

冷凍庫などで冷やし
て首につける。



◀竹糸くんアームカバー (税込531円)

汗の拡散・蒸発を促進す
る竹由来のレーヨン糸。
日焼け防止にも。



◀ミツウマレインウェア上下

(税込8,800円)

湿気を逃がす透湿素材、メッシュの裏
地で汗のべたつきを抑える。
当J A インスタグラムでは動画でご紹
介中。

問合せは湯口購買課 (0172-84-2470) まで