

熱中症



- **熱中症 (*hyperthermia*)** は、暑熱環境下においての身体適応の障害によっておこる状態。
- 主な熱中症の症状として、めまい、失神、頭痛、吐き気、気分が悪くなる、体温の異常な上昇、異常な発汗など。
- 屋内・屋外を問わず高温や多湿等が原因となって起こる。
- 室内でも発症するケースが年々増加傾向。
- 5歳以下、65歳以上に起こりやすい。
- 肥満者、脱水傾向の人、睡眠不足、他疾患で発熱などは要注意。





- 手足がしびれる

- めまい、立ちくらみがある

- 足がつる

- 気分が悪い、ボーッとする

- 頭がガンガンする

- 吐き気がする、吐く

- 体がだるい、力が入らない

- 意識が何となくおかしい

- 体が熱い（高体温、皮膚が赤くなり乾いてて非常に熱い）

- 体がひきつる（痙攣をおこしている）

- 体の片面にだけマヒがある

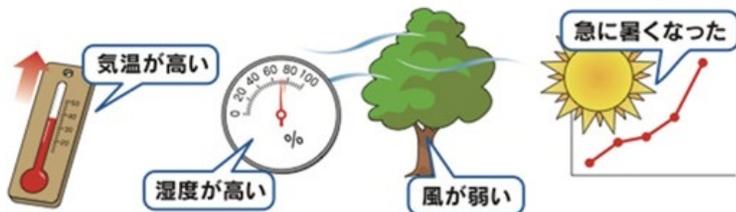
- 呼びかけに対し返事がおかしい

- 真っすぐ歩けない・走れない

- 意識がない

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
- ・閉め切った屋内
- ・エアコンの無い部屋
- ・急に暑くなった日
- ・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



熱中症を引き起こす要因

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

マスク着用
(口腔・気道温度)

マスク熱中症



環境 からだ 行動

これら3つの
要因により

熱中症を引き起こす可能性があります！

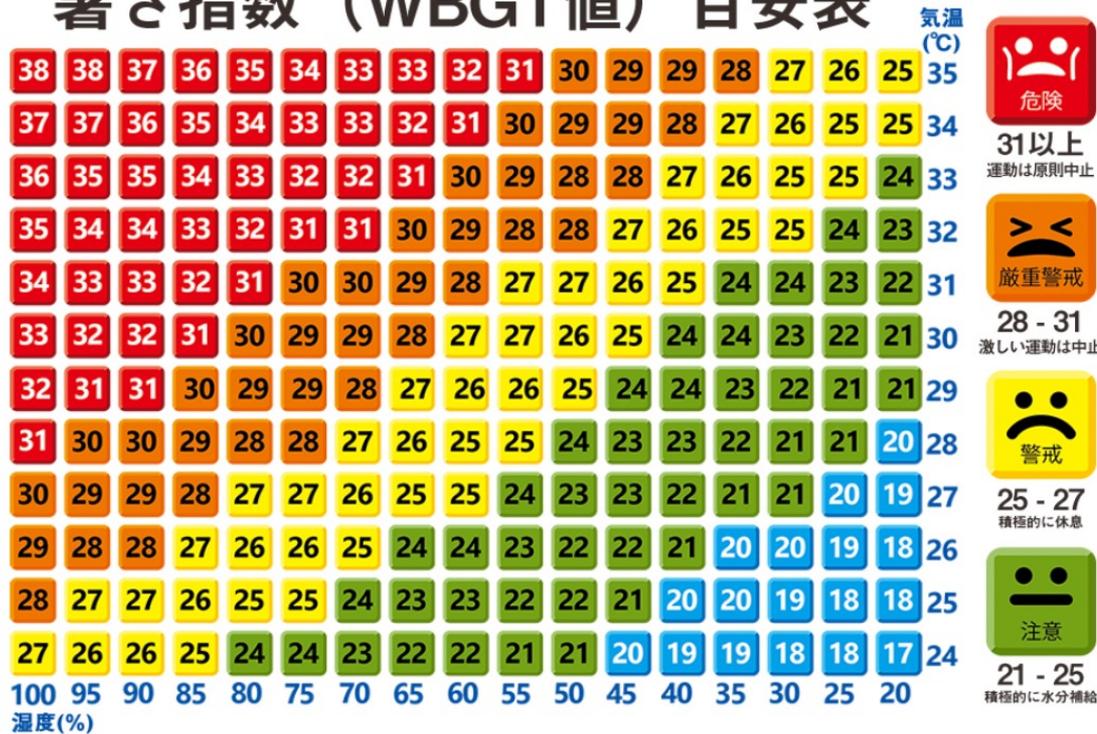


身体のバランスの破たん



熱中症

暑さ指数 (WBGT値) 目安表



暑さ指数に影響する各要素の比率



気温
1



湿度
7



ふくしゃねつ
輻射熱
2

暑さ指数は「気温：1」「湿度：7」「輻射熱（ふくしゃねつ）：2」の割合で影響を計算されています。

気温27度、湿度80% = 気温35度、湿度30%

運動に関する指針

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。 特に子どもの場合には中止すべき。
31～35℃	28～31	嚴重警戒 激しい運動は中止	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。 10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。 暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28～31℃	25～28	警戒 積極的に休憩	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。 激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
24～28℃	21～25	注意 積極的に水分補給	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。 熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21未満	ほぼ安全 適宜水分補給	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。 市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

※暑さに弱い人：体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など

日常生活に関する指針

温度基準 (WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険 (31以上)	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。 外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
嚴重警戒 (28～31) ※1		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25～28) ※2	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休憩を取り入れる。
注意 (25未満)	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

※1 28以上31未満、※2 25以上28未満を示します。

Tenki.jp

日付	今日：08月09日(水)								明日：08月10日(木)							
	午前				午後				午前				午後			
時刻	03	06	09	12	15	18	21	24	03	06	09	12	15	18	21	24
WBGT近似値(C)																
	<small>WBGT近似値凡例：●ほぼ安全 ○注意 ●警戒 ●厳重警戒 ●危険</small>															
	今日の最高：28.0℃以上31.0℃未満								明日の最高：31.0℃以上							
天気	雨	雨	弱雨	弱雨	雨	雨	雨	雨	雨	雨	弱雨	弱雨	弱雨	小雨	小雨	小雨
湿度(%)	90	90	92	90	91	91	93	95	97	97	93	89	87	89	94	96
気温(℃)	27	28	29	29	28	27	28	27	27	27	28	29	31	28	28	27
降水量(mm/h)	7	6	2	3	7	6	9	10	9	6	2	2	2	0	0	0
風向	東南東	東南東	南東	東南東	南東	南東	南南東	南南東	南南東	南	南	南南東	南	南	南	南
風速(m/s)	7	7	11	10	9	9	10	10	9	10	8	4	5	4	4	2

09 今日の熱中症情報		10日間熱中症情報								
日付	09日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
宮崎市										
都城市										
延岡市										
日南市										
小林市										
日向市										

宮崎県の熱中症情報 (WBGT近似値)

09日08:00発表

09 今日の熱中症情報 10日間熱中症情報

08月09日(水)



09 今日の熱中症情報 10日間熱中症情報

08月09日(水)



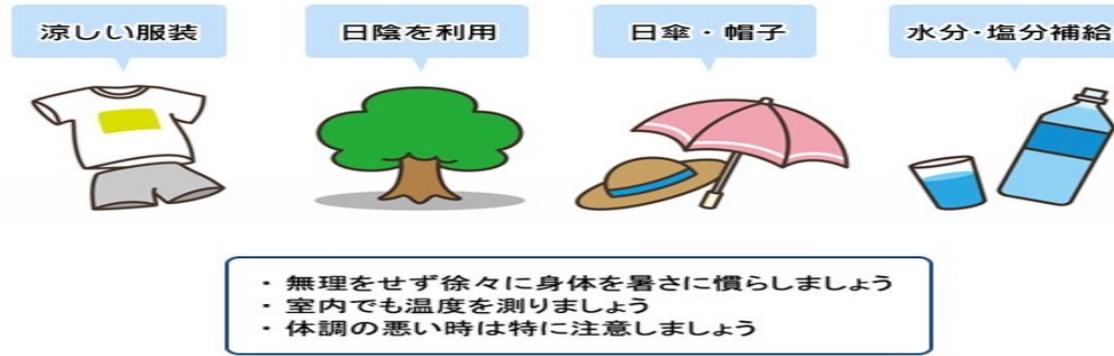
熱中症の分類と対応表

初期対応	分類	症状	対応1	対応2
涼しい場所への移動 衣服をゆるめ 身体を冷やす	I度 (熱失神・熱けいれん)	筋肉痛 手足がつる 筋肉がけいれんする めまい 立ちくらみ 気分不良	生理食塩水を補給 (0.9%食塩水) 9g NaCl/1L 水	回復しないときは 救急車 要請
	II度 (熱疲労)	全身倦怠感 頭痛 悪心・嘔吐 力が入らない	水分を補給 経口補水液・水を補給	足を高くして寝かせる ↓ 病院 受診
	III度* (熱射病)	体温が高い (腋下38度以上) 意識障害 ふらつく 言動が不自然 刺激反応鈍い 呼びかけ反応鈍い	すぐに救急車	救急車到着前まで 水をかける 濡れタオルをあてる

*
III度熱中症
診断基準

暑熱への曝露がある
深部体温40℃以上または腋窩体温38℃以上
脳機能・肝腎機能・血液凝固のいずれかひとつでも異常徴候がある

熱中症の予防法



- ・無理をせず徐々に身体を暑さに慣らしましょう
- ・室内でも温度を測りましょう
- ・体調の悪い時は特に注意しましょう

- 暑熱馴化を行う。
- 出来るだけ薄着として、直射日光下では帽子を被る。
- 吸湿性や通気性の良い衣類を着用する。
- 体感温度を下げる方法として、日射を防ぐ、通風を確保する、扇風機の風を作業場所へ向ける、スポット冷房する、作業服の内部へ送風する（そのような機能を持った作業服を着用する）、蓄冷剤を利用する、水の気化熱を利用して体温を下げるなどの工夫を行う。手や顔を洗って水で湿らせたり、低温や水のシャワー（急に冷水を浴びる場合は心臓への負担等十分な注意が必要）を浴びる。
- 冷たいものを摂取することで、体内からも冷やす。多量に摂取した場合、おなかを壊す場合もあるので摂取量には注意が必要である。