

「りびえ～る健康取材班と学ぶ!」

# 「元気」のための基礎知識

Vol.7

熱中症と  
その対策 編

今回の先生

島根大学人間科学部 講師  
博士(スポーツ医学)  
辻本 健彦先生



そろそろ健康に本気で気を付けたい、本年4度目の年女・取材班「河」。  
人生後半も元気であるために、病気と健康の基礎知識を学びます。

企画：島根県・島根大学医学部



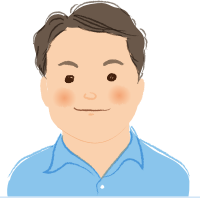
取材班「河」

## 1 熱中症になりやすい時期

熱中症が増える時期、  
実は梅雨明け直後って  
本当ですか？

そうなんです。例年、梅雨明けの直後は、熱中症での救急搬送が激増します。暑さに体が慣れていないのがその原因の一つで、65歳以上の高齢者、赤ちゃん・幼児、持病のある人など、主に体力が一般成人より弱い人は注意が必要。

特に高齢者は全国的に見ても、搬送件数の6割を占めています。温度に対する感覚が鈍っていること、また「もったいない」とエアコンなどを使い控えることも要因。島根県でいえば、搬送されるのが症状がかなり進んでからというケースが多く、我慢強さが裏目に出てしまっているようです。水分・休息で回復しにくいときは、遠慮なく病院に行ってくださいね。



## 2 熱中症の兆候

「もしかして熱中症？」と  
自分で気づける兆候はありますか？

下の表を見てください。初期症状(Ⅰ度)で立ちくらみや発汗、筋肉がこわばったりつったりすることが挙げられます。明け方にこむら返りで目が覚めることがある人は要注意。寝る前は夜間のトイレがおっくうで水分を控えがちですが、実は寝ている間は水分不足になりやすいので、適度に水分をとって就寝を。

Ⅰ度程度までなら、涼しい場所で休んで水分摂取すれば自力での回復も期待できます。その際、水分はドラッグストアなどでも購入できる経口補水液がおすすめ。水分を体内に保つために欠かせない塩分などの電解質を同時に補給できます。

応急処置で回復しない、またⅡ度以上は病院へ。Ⅲ度の症状が見られるなど状況によっては迷わず救急車の手配を。

- Ⅰ度** 立ちくらみ、筋肉痛・硬直(こむら返りなど)、大量発汗
- Ⅱ度** 頭痛、気分不快・吐き気、だるさ
- Ⅲ度** 意識障害、けいれん、高体温



## 3 熱中症対策とマスク

家にいてもなることがある熱中症。  
梅雨を迎える今からできる対策はありますか？

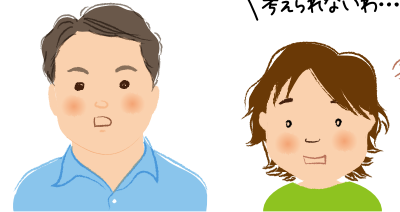
暑くなってからでは遅いので、試運転を兼ねてエアコンや扇風機の点検、必要であれば掃除もして、必要に応じて使用しましょう。衣類も早めに夏ものを出すなどして、涼しく過ごせる工夫を。

また天気予報では、気温や湿度、建物や路面などの輻射熱から割り出される「暑さ指数」をチェック。持ち物・服装選びに積極的に活用しましょう。

いうまでもないことですが、普段から喉が乾く前の水やお茶で、こまめな水分補給を心がけて。運動量によっては、冷やしたスポーツドリンクが吸収の早さや栄養補給の意味からもおすすめです。

普段から運動している人は暑さに体が慣れる1~2週間は運動強度を落として! 熱中症予防に我慢は禁物です

ここで昭和の根性論はNGですね。部活中に「水飲むな」とか今では絶対考えられないわ...



気になるのがマスク。  
先生はどうお考えですか？



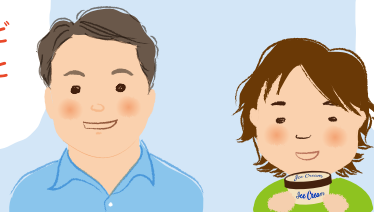
暑い中でのマスク着用は、呼吸がしにくくなる(呼吸回数の増加、マスクの湿り)、口の渴きを感じにくくなるなどが、多面的にリスクを高める要因になります。

厚生労働省も示している通り、屋外で人と人の距離が取れていれば外すなど、体調や状況に応じて正しい判断をしてもらいたいです。

今回の  
まとめメモ

熱中症は至る所で起こります。水分をとり、エアコンや衣類の調節などで予防し、おかしいと思ったら迷わず病院へ!

自分に優しくすることって暑い時期には大事なんですね。今年はアイスの食べすぎに注意しつつ、涼しく過ごします!



## 熱中症を防ぐために!

### 熱中症による救急搬送状況

(島根県:年齢区分別) (R3,5.1~9.30)

- 乳幼児(0歳~満7歳未満) ..... 1人
- 少年(満7歳~満18歳未満) ..... 42人
- 成人(満18歳~満65歳未満) ..... 86人
- 高齢者(満65歳以上) ..... 203人

出典:総務省消防庁  
令和3年(5月から9月)熱中症による救急搬送状況

島根県では、  
救急搬送された方の6割が満65歳以上の  
高齢者の方となっています。

### 暑さ指数(WBGT)を確認しましょう

- 熱中症を予防するためには暑さを避けることが最も重要です。まずは、今日の暑さを知りましょう。

本日の暑さ指数・熱中症警戒アラート情報は  
こちらから▶▶▶



※環境省熱中症予防情報サイト

### 体調管理、体づくりをしましょう

- 寝不足ではありませんか？
- 朝ごはんは食べましたか？
- こまめに水分を摂っていますか？
- 適度に運動をしていますか？
- 「自分は暑さに強いから大丈夫」と思っていますか？

無理のない範囲で  
階段利用するなど、  
オススメです。



注意 マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、屋外で会話をしない時はマスクを外す、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

