



JNWL公認指導員としてこれからの季節、熱中症に気を付けましょう！

熱中症はどのようにしておこるのか？

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に
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。

以下のような症状が出たら、熱中症にかかっている危険性があります。

◆めまいや顔のほてり

めまいや立ちくらみ、顔がほてるなどの症状がでたら、熱中症のサインです。一時的に意識が遠のいたり、腹痛などの症状が出る場合もあります。

◆筋肉痛や筋肉の痙攣

「こむら返り」と呼ばれる、手足の筋肉がつるなどの症状が出る場合があります。筋肉がピクピクけいれんしたり、硬くなることもあります。

◆体のだるさや吐き気

体がぐったりし、力がはいらぬ。吐き気やおう吐、頭痛などを伴う場合もあります。

◆汗のかきかたがおかしい

拭いても拭いても汗がでる、もしくはまったく汗をかいていないなど、汗のかきかたに異常がある場合には、熱中症にかかっている危険性があります。体温が高くて皮膚を触れるととても熱い、皮膚が赤く乾いているなど症状も熱中症のサインです。

◆呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない

声をかけても反応しなかったり、おかしい返答をする。または、体がガクガクとひきつけを起こしたり、まっすぐ歩けないなどの異常があるときは、重度の熱中症にかかっています。すぐに医療機関を受診しましょう。

◆水分補給が出来ない

呼びかけに反応しないなど、自分で上手に水分補給が出来ない場合は大変危険な状態です。この場合は、むりやり水分を口から飲ませることはやめましょう。すぐ医療機関を受診しましょう。

温度・湿度の目安

WBGT値

危険 31℃以上
厳重警戒 28～31℃
警戒 25～28℃
注意 25℃未満

		相 対 湿 度 (%)																	
		20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	
気 温 (° C)	40	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	
	39	28	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	43	
	38	28	28	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	
	37	27	28	29	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	
	36	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	39	
	35	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	38	38	
	34	25	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	37	
	33	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	32	32	33	34	35	35	36	
	32	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	31	32	33	34	34	35	
	31	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	33	33	34	
	30	21	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	29	30	31	32	32	33	
	29	21	21	22	23	24	24	25	26	26	27	28	29	29	30	31	31	32	
	28	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	30	31	
	27	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	29	29	30	
	26	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	
	25	18	18	19	20	20	21	22	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	
	24	17	18	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	
	23	16	17	17	18	19	19	20	20	21	22	22	23	23	24	25	25	26	
22	15	16	17	17	18	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25		
21	15	15	16	16	17	17	18	19	19	20	20	21	21	22	23	23	24		

図2. WBGT と気温, 湿度との関係

(日本生気象学会) より

実際の例

	7月6日	7月9日
最高気温	32.5℃	32.5℃
最小湿度	41%	56%
日射量	24.82MJ	24.07MJ
WBGT	26.9℃	29.9℃
暑さ指数ランク	警戒	厳重警戒
熱中症搬送数	50人	94人

	7月18日	8月15日
最高気温	34.8℃	33.2℃
最小湿度	42%	54%
日射量	18.79MJ	21.85MJ
WBGT	28.6℃	30.2℃
暑さ指数ランク	厳重警戒	厳重警戒
熱中症搬送数	56人	100人

(環境省熱中症予防サイト) より

当日の最高気温を**知る**だけでなく、その日の気温と湿度の変化を知ることも熱中症予防にも効果があります。全日本ノルディック・ウォーク連盟と(株)インテックとの共同企画による公認グッズ、「デジタル温湿度計」GRUSもご用意しております。



熱中症の予防と対策

◆「水分を」こまめにとろう

のどがかわいてなくても、こまめに水分をとりましょう。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。

◆「塩分を」ほどよく取ろう

過度に塩分をとる必要はありませんが、毎日の食事を通してほどよく塩分をとりましょう。大量の汗をかくときは、特に塩分補給をしましょう。ただし、かかりつけ医から水分や塩分の制限をされている場合は、よく相談の上、その指示に従いましょう。

◆「衣服を」工夫しよう

衣服を工夫して厚さを調整しましょう。衣服は麻や綿などの通気性のよい生地を選んだり、下着には吸水性や速乾性にすぐれた素材を選ぶとよいでしょう。

◆「日ざしを」よけよう

ぼうしをかぶったり、日傘をさすことで直射日光をよけましょう。また、なるべく日かげを選んで歩いたり、日かげで活動したりするようにしましょう。

◆「冷却グッズを」身につけよう

冷却シートやスカーフ、氷枕などの冷却グッズを利用しましょう。毎日の生活で使えるものから夏の寝苦しさをやわらげるようなものまで、さまざまなグッズがあります。ちなみに、首元など太い血管が体の表面近くを通っているところを冷やすと、効率よく体を冷やすことができます。