



## 熱中症の危険性と予防策について

### 【はじめに】

これから暑くなりますね。

熱中症は、高温や高湿度の環境に長時間さらされることで、体温調節がうまく機能しなくなり、体温が上昇してしまう症状です。熱中症は、軽度のものから重篤な状態に至るまで様々な症状を引き起こし、場合によっては命に関わることもあります。

### 【熱中症の重症度】

熱中症の重症度は3つの段階に分けられます。

I度：軽度。喉の渇き、だるさ、頭痛、めまいがある。

### 水分補給と休憩が必要。

II度：中等度。立ちくらみ、手足のしびれ、吐き気、冷や汗が見られる。

### 速やかな水分補給と冷却処置が必要。

III度：重度。意識障害、痙攣、高体温（40°C以上）、脱水症状がある。

### 緊急時、救急搬送が必要。

### 【リスク要因】

熱中症になりやすい条件やリスク要因は以下の通りです。

- ・高温・高湿度の環境
- ・直射日光の下での運動や作業
- ・適切な水分補給ができない状況
- ・アルコール摂取
- ・高齢者や幼児、持病を持つ人



### 【予防策】

熱中症を予防するためには以下の対策を実施しましょう。

- ①水分補給：ミネラルや電解質を含む飲料を摂取することが望ましいです。
- ②適切な服装：熱を逃がしやすい、通気性の良い服装を選びましょう。
- ③エアコン・扇風機の利用：エアコン等を使用し、空気の循環を促しましょう。
- ④休憩を取る：こまめに休憩を取り、体力の消耗を抑えましょう。
- ⑤高齢者や子供への配慮：高齢者や子供は熱中症にかかりやすいため、特に注意が必要です。