



2017年7月8日  
平均熱中症傾向

熱中症警戒地域

嚴重警戒地域

# 健康だより

## 熱中症編：

7月～9月にかけて九州全域で熱中症「警戒」「嚴重警戒」が予測されています。(日本気象協会)  
熱中症クイズに答えて正しい知識と対処方法を身につけましょう！

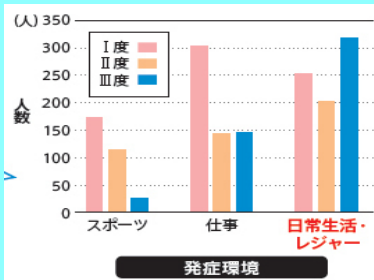
### Q1

室内作業では熱中症にならない？

A: YES B: NO

答: B 下図のとおり、スポーツ、仕事などにおこる「労作性熱中症」に比べ、最近増えているのが日常生活やレジャーの中で起こる「非労作性熱中症」です。

グラフ1：熱中症に罹患した状況と重症度の関係  
日本救急医学会ヒートストロークスタディ2010年版結果より  
(参加病院数94、症例報告数1780人)

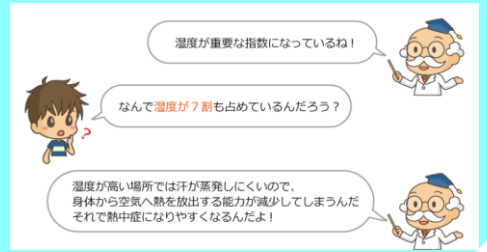
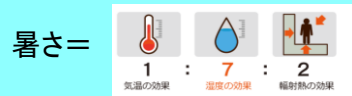


### Q2

暑さ対策で重要なのは？

A: 湿度 B: 室温

答: A 私達が感じる暑さは、湿度が大きく影響します。

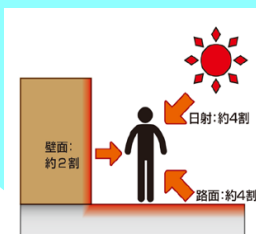


### Q3

炎天下の屋外では日差しによる熱と地面・壁からの熱、どちらが大きい？

A: 日差し B: 地面+壁からの熱

答: B 下図のとおり、炎天下で受ける熱の約6割は路面や壁面からの熱です。なるべく日陰を選ぶようにしましょう。



※環境省「熱中症予防情報サイト」より

### Q4

水分補給に適しているのは？

A: アルコール B: コーヒー  
C: 紅茶 D: 緑茶 E: 麦茶

答: E A~Dは利尿作用があり、体内の水分を排出し易くなり、逆効果。



暑いと感じた際は、まず服装(クールビズ)・通風・直射日光遮断などの対応を！

汗をたくさんかき、塩分喪失が疑われる場合は塩分摂取も重要です！

### 熱中症の分類と対処方法

重症度	症状	対処	医療機関への受診
軽微	めまい・立ちくらみ・こむら返り・手足のしびれ	涼しい場所へ移動・安静・水分補給	症状が改善すれば受診の必要なし
中等	頭痛・吐き気・体がだるい・体に力が入らない・集中力や判断力の低下	涼しい場所へ移動・体を冷やす・安静・十分な水分と塩分の補給	口から飲めない場合や症状の改善が見られない場合は受診が必要
重症	意識障害(呼びかけに対し反応がおかしい・会話がおかしいなど)・けいれん・運動障害(普段通りに歩けないなど)	涼しい場所へ移動・安静・体が熱ければ保冷剤などで冷やす	ためらうことなく救急車(119)を要請

太い血管のある脳の下、首、太ももの付け根などを冷やすと効果的です。

お気軽にご相談下さい

