

【健康情報】

**熱中症に注意しよう!**

今年は早い時期から

**危険な暑さ**が続きます

## 熱中症とは

高温多湿な環境下で体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体温調整機能が崩れたりすることによって、体内に熱がこもった状態のことです。

かつては、夏の暑さや炎天下で具合が悪くなったり倒れたりする状態は日射病などと呼ばれていたほか、重症度に応じて熱疲労、熱けいれん、熱射病などと呼ばれていました。しかし、必ずしも灼熱のような状況でなくても発症する恐れがあることから、現在では“熱中症”と一括りにして呼ばれています。

## 熱中症はどのようにして起こるのか？

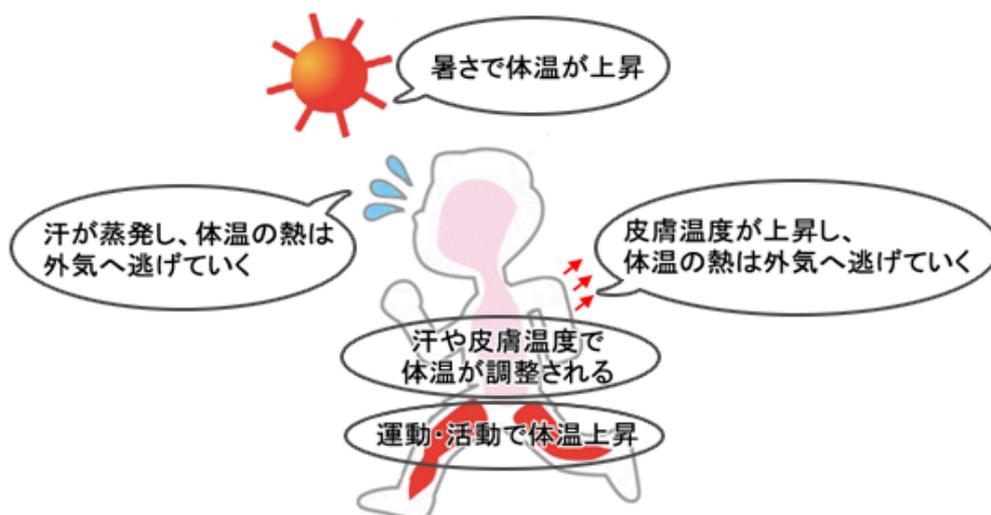
熱中症を引き起こす条件は「環境」と「からだ」と「行動」によるものが考えられます。「環境」の要因は、気温が高い、湿度が高い、風が弱いなどがあります。

「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、暑い環境に身体が十分に対応できないなどがあります。

その結果、熱中症を引き起こす可能性があります。

人間の身体は、平常時は体温が上がっても汗や皮膚温度が上昇することで体温が外へ逃げる仕組みがあり、体温調節が自然と行われます。

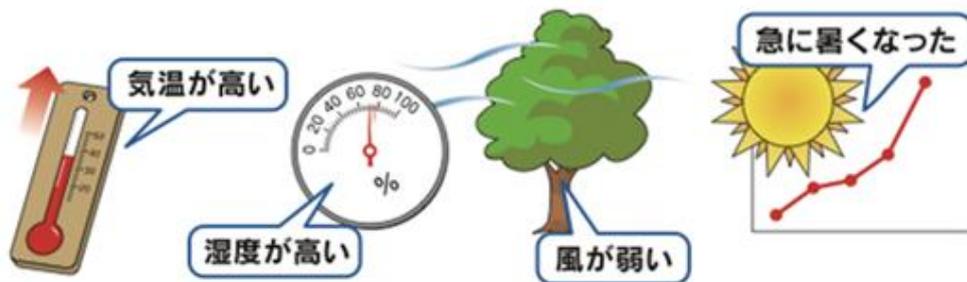
### 平常時の体温調整反応



## 熱中症を引き起こす3つの要因

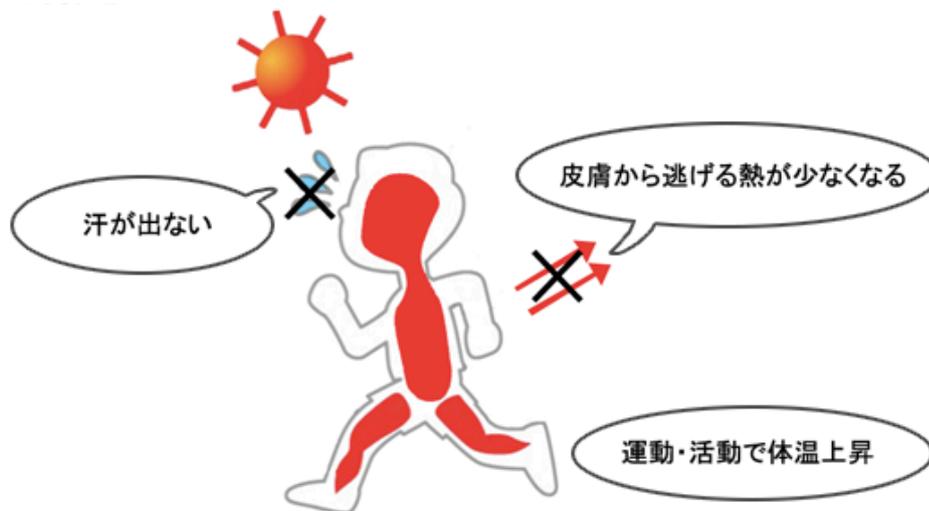
### 【環境】

- ・ 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



### 【身体】

- ・ 二日酔いや寝不足といった体調不良
- ・ 下痢やインフルエンザ等での脱水状態
- ・ 低栄養状態、肥満
- ・ 糖尿病等の持病



### 【行動】

- ・ 激しい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





熱中症を引き起こす可能性があります！



環境省 熱中症予防情報サイトより

体温の上昇と調整機能のバランスが崩れると、どんどん身体に熱が溜まってしまいます。このような状態が**熱中症**です。

### 熱中症かも・・・対応は

1. 身体の熱がこもりにくい環境（エアコンの効いた室内等）に避難し、経口補水液をゆっくり摂取する
2. 冷却：冷えたペットボトルを腋の下、首や太ももの付け根に当てる  
ぬるま湯を皮膚に吹きかけて扇風機で送風する

#### ※ 医療機関への受診は・・・

めまい、立ちくらみ、筋肉のこむら返り、手足のしびれ、気分不快などの症状が徐々に改善している場合は現状での対応と見守りでよいとされていますが、改善が見られない場合や頭痛、吐き気や嘔吐、身体のだるさ、力が入らない、意識がない、全身のけいれん等の症状の場合は医療機関への受診が推奨されます。

## 熱中症の予防

屋外では日傘や帽子を使用したり、日陰に入ってこまめに休憩を取ったりするようにしましょう。身体が暑さに慣れていない時期、汗をかく調整が十分にできていない時期には無理をせず、徐々に身体を暑さに慣らしていきましょう。また、朝食を初めしっかり食事を摂ること、十分な睡眠をとること等、日常生活の過ごし方も大切です。



### 【熱中症の4割は室内で起こる!?!】

熱中症の従来のイメージは、カンカン照りの日差しの中で起こるものでした。

しかし、消防庁によると、熱中症の約4割が室内で起こるといわれます。

なぜ、エアコンがあって、厳しい日光を避けられる室内で熱中症になるのでしょうか？



### 体温を調整する自律神経の働き

私たちの身体は、暑さや寒さなどの外気と体温を自律神経の働きによって調整しています。熱中症のように身体の中に過剰に熱がたまると、皮膚近くの毛細血管に温まった血液が集まり、身体の外側に熱を放出し、体温を下げようとします。

また、皮膚からの放熱で体温が下がらない場合は、汗腺が刺激され、汗による気化熱によって身体を冷やします。これらはいずれも自律神経の働きによるものですが、自律神経が乱れていたり、栄養や睡眠の不足により本来の体温調整機能が働きづらくなると熱中症を引き起こすことがあります。日常の過ごし方が大切です。

## 熱中症情報に関すること

### 【暑さ指数 (WBGT) って?】

暑さ指数 (WBGT) とは人間の熱バランスに影響の大きい

**気温 湿度 輻射熱** の3つを取り入れた温度の指標です。

熱中症の危険度を判断する数値として、環境省が平成 18 年から提供しています。暑さ指数 (WBGT) は、乾球温度計、湿球温度計、黒球温度計による計測値を使って計算されます。

$$\text{暑さ指数 (WBGT)} = \frac{1}{\text{乾球温度 (気温)}} : \frac{7}{\text{湿球温度}} : \frac{2}{\text{黒球温度}}$$



暑さといっても、気温だけではないんだね!

### 【日常生活における熱中症予防指針】

日本気象学会 ver.4

暑さ指数 (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起こる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
嚴重警戒 (28~30)		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 (25~27)	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充分に休息を取り入れる。
注意 (24 以下)	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。

## 熱中症特別警戒情報について

気候変動の影響により、国内の熱中症死亡者数は増加傾向にあります。今後、地球温暖化がさらに進むと、極端な高温の発生リスクが増加し、熱中症による健康被害がさらに拡大する恐れがあります。そこで、熱中症の発生予防を強化するための仕組みができました。

### 【熱中症警戒アラート】

令和3(2021)年4月から、熱中症予防に関する情報「熱中症警戒アラート」が全国で開始されています。

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される日に都道府県ごとに発表されます。

県内のどこかの地点で、暑さ指数(WBGT):33を超える場合

※ 福岡県内の観測地点は12地点

〔 福岡、宗像、八幡、行橋、飯塚、前原、大宰府  
添田、朝倉、久留米、黒木、大牟田 〕

### 【熱中症特別警戒アラート】

令和6(2024)年4月24日から運用が開始され、

県内の全地点の暑さ指数(WBGT):35を超える場合  
(2024.5.22 現在まで、発表の事例はありません)

### 学内での表示

毎朝、その日の暑さ指数を**保健室前**と**学生課前**に表示しています。参考にしてください。