

◇ 熱中症について ◇

(一社) 愛知県弓道連盟 医科学委員会

1. 熱中症の起こりやすい場所や時期

夏場は高温多湿になりやすく熱中症が起こりやすい

冬場の涼しさに体が慣れた時期にも熱中症に注意が必要

涼しい時期の『隠れ脱水』に注意

暑い時期に比べ水分をとる回数が少なくなる

体が脱水状態になると急な温度変化に体が対応できず熱中症のような症状になる

◆こんな日やこんな場所では要注意

暑い時期

- ・暑くなり始め
- ・気温や湿度が高い
- ・風が弱い
- ・照り返しが強い場所
- ・急に熱くなった日

涼しい時期

- ・季節の変わり目
- ・寒暖差が激しい時期
- ・暖房などによる乾燥

2. 熱中症の重症度別の症状と対応策

I 度

現場での応急処置で対応できる軽症

初期の症状： めまい・立ちくらみ・こむら返り・手足のしびれ・大量の発汗など

対応策

- ・涼しい場所へ移動する
- ・衣類を緩め安静にする
- ・水分、塩分の補給をする
- ・コーヒーや緑茶は利尿作用があるので注意する

初期症状に早く気づき対応することが大切。

症状が改善すれば受診の必要はない。



めまい、立ちくらみがある

筋肉のこむら返りがある(痛い)

汗をふいてもふいても出てくる

II 度

病院への搬送を必要とする中等症

中等の症状： 頭痛・吐き気・倦怠感・集中力や判断力の低下など

対応策

- ・涼しい場所へ移動する
- ・安静にして冷たい風を送るなどして体を冷やす
- ・十分な水分と塩分の補給をする
- ・喉が渴いたと感じなくても積極的に摂取する



頭ががんがんする(頭痛)

吐き気がする・吐く

からだがだるい(倦怠感)

飲み物を受け付けない場合や、症状の改善が見られない場合は病院への受診が必要。
症状が急変する場合があるので必ず誰か付き添い、1人にしない。

Ⅲ 度

入院して集中治療の必要性のある重症

重度の症状として： 意識障害（受け答えや会話がおかしい）

・運動障害（痙攣や普段通りに歩けない）・体温が高いなど

対応策

- ・命の危険あり、急いで救急隊を要請する
- ・涼しい場所へ移動する
- ・安静にして十分な水分や塩分の補給をする
- ・意識がない場合は誤飲の恐れがあり無理にのませない
- ・保冷剤などを使い積極的に体を冷やす
- ・救急隊が到着したら情報を十分に伝える



意識が無い

体がひきつける（痙攣）

呼びかけに対し返事がおかしい

まっすぐに歩けない・走れない

体温が高い

3. 熱中症を防ぐために

◆ 日常で注意できること

【 行動の工夫 】

- ・暑い日や時間帯を避け、涼しい服装を心がけ行動する
- ・定期的に体温測定を行い体温の変化に注意する
- ・体調が悪く感じたときは無理をしない、頑張らない
- ・食事や睡眠を十分にとる
- ・室内でも屋外でもなるべく涼しい場所を選んで行動する
- ・本人が体調の変化に気づいていない時は、周りが声をかけるのも有効



【 環境の工夫 】

- ・風通しを良くする

開放部を広げ、人や物で空気の流れを妨げないように配慮する
空気が流れない場所は扇風機などを使用し空気を循環させる

- ・空調設備

エアコンや扇風機を積極的に活用する
個室での換気は対角にある窓を開けると効率的
扇風機は室内から外方向に使用すると効果的



- ・外部の熱を遮断

日除けを使用するなど直射日光を軽減させる
植物や打ち水をすることで輻射熱（照り返しなど）を軽減させる。
人工芝も有効

◆高齢者の特徴

- ・暑さを感じにくくなる
- ・体温調節が鈍る
- ・体内に水分を蓄えにくくなる
- ・喉の渇きを感じにくくなる



高齢者は体の機能が衰えるため感覚が鈍くなる

喉が渇いたと感じなくてもこまめに水分の補給を心がける。

気温計、湿度計、熱中症計などを活用して周りの環境の危険度を知る

- ・普段は糖分をとりすぎないようにミネラルを多く含んだ麦茶などを摂取する
- ・汗を多く喝いたときは体液に近い経口補水液やスポーツドリンクを摂取する
- ・食事から水分や栄養を十分に摂取するよう心がける
- ・きゅうり、なす、スイカなど水分の多い食材を取り入れる
- ・高血圧や糖尿病などの薬には利尿作用があるものもある
- ・トイレの回数を気にして水分を控えない

水分が不足し脳卒中や心筋梗塞の可能性が高まる



参考資料

- (※1) [弓道に関わる医・科学資料] 第2号 熱中症について再認識 ―熱中症になった時の自覚症状・重症度・対応策・応急処置について―
- (※2) 厚生労働省：https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/nettyuu/index.html
- (※3) スポーツ庁：https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/jsa_00010.html
- (※4) 「日本気象協会推進 熱中症ゼロへ」 <https://www.netsuzero.jp/learning/1e05>