

室内で起こる熱中症 対策と対処法

平成30年7月26日(木)号
大塚製薬ホームページより
職員の皆さんへ「健康情報」です

熱中症発生の要因

環境	主体	予防
<ul style="list-style-type: none">湿度風がない冷房機器不使用	<ul style="list-style-type: none">健康状態体調、疲労の状態睡眠不足暑さへの慣れ衣服の状況など	<ul style="list-style-type: none">エアコン、扇風機を上手に利用部屋の温度を計る部屋の風通しを良くするこまめに水分補給涼しい服にする

出典：環境省総合環境政策局環境保健部環境安全課、熱中症～思い当たることはありませんか？～

室内でも熱気や湿気がこもりやすいところは要注意

家の中のお風呂場、洗面所は洗濯機や乾燥機の熱がこもりやすく湿気もあります。このような場所で長時間過ごすときは注意しましょう。また、家の二階（最上階）は昼間に上がった気温や湿度により熱がこもっています。二階（最上階）に寝室がある場合は、窓を開ける、冷房をつけるなどして環境を整えるようにしましょう。



入浴後の脱水に注意

入浴により約800mlの水分が失われてしまいます。（41℃の風呂に15分入浴後30分安静時）
脱水により熱中症を引き起こす危険性がありますので、入浴前後の水分補給が重要です。

気付かない内に脱水していることも

人間は発汗以外にも皮膚及び呼気から水分を失っています。これは不感蒸泄[※]と呼ばれ、意識しなくても起こることですので、汗をかいていなくても水分補給は必要となります。

- 体重 60kg の人が平熱、室温 28℃の環境で 1 日に約 900ml。体温が 1 度上昇すると約 15%増加すると言われています。



室内でもこまめな水分補給が必要

室内だとのどの渇きを感じにくくなったりすることもあります。喉が渇いたと感じていなくても、こまめな水分補給を心がけましょう。とくに、高齢者はトイレの回数を気にし、水分摂取を控えてしまうこともあるので、積極的な対応が必要です。

睡眠不足や寝汗も影響する

寝ている間にも汗をかいており、一晩でコップ一杯分の水分が身体から失われています。また、暑さのため眠れないと体力が奪われますし、睡眠不足自体も熱中症のリスクになります。

お茶やビールでは水分補給にはなりません

お茶やアルコールには利尿作用があり、身体の中の水分を外に出してしまうため、水分の補給に適していません。また、汗には塩分（ナトリウム）などの電解質（イオン）が多く含まれているため、水だけ補給しても熱中症の予防にはなりません。0.1%～0.2%の食塩水やイオン飲料、経口補水液を摂るようにしましょう。

