

# 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

職員の皆さんへー健康情報ーです

## 熱中症発生の要因

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

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すか？～

## 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<sup>※</sup>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

室内だとどのどの渴きを感じにくくなったりすることもあります。喉が渴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も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しましょう。

