Otsuka 大塚製薬

＼暑い夏を元気に／

熱中症に気をつけよう

気温や湿度が高くなるにつれて気を付けたいのが「熱中症」です。
暑さによって生じる障害の総称で、知っていれば防ぐことができる病気です。
正しい知識を身に付けて熱中症を防ぎ、夏を元気に過ごしましょう。

熱中症の起こり方

平常時

暑い時・運動や活動
↓
体温上昇
↓
体温調節により平熱へ
- 発汗
- 皮膚に血液を集める（皮膚温上昇）

熱を逃す：汗の蒸発（気化熱）
熱を逃す：皮膚表面から外気への放熱

異常時

熱産生＞熱放散
↓
体内の血液の流れ低下
↓
カラダに熱がたまる
↓
（体温上昇）
↓
熱中症

出典：環境省「熱中症環境保健マニュアル2022」より

熱中症の種類と症状

熱失神
めまい、失神など

熱けいれん
痛みをともなうけいれん

熱疲労
脱力感、倦怠感、めまい頭痛、はき気など

熱射病
意識障害、高体温

熱中症を予防するには？

行動の工夫

無理をせず
暑さをさけよう

屋内の工夫

エアコンや扇風機を
活用して温度管理

服そうの工夫

すずしい服そうで
熱と汗を発散しよう

水分補給の工夫

こまめに水分と塩分を一緒に摂ろう

汗をたくさんかくと、
水分と一緒に電解質（イオン）も失われます。
水分と電解質（イオン）の補給には
塩分が含まれるイオン飲料がオススメです。

おすすめの飲料は

塩分▶0.1～0.2%
↓
食塩相当量
↓
0.1～0.2g（100ml中）

売っている飲料の栄養成分表示をチェック！

出典：公益財団法人 日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」より

保護者・指導者の皆様へ

お子様の熱中症に気をつけましょう

熱中症事故は体育、スポーツ活動時はもちろん、授業中や登下校中にも発生しており、
家庭で過ごす時間を含め適切な防止措置が必要です。気温や湿度だけでなく空調設備の状況、
さらにはお子さんの体調を踏まえ、活動内容を設定しましょう。また、暑さへの耐性には個人差があることも忘れてはいけません。
熱中症の疑いがある症状が見られた場合には、早期の水分・塩分補給、身体の冷却、病院への搬送など
すみやかに必要な処置を行ってください。

子どもが熱中症になりやすい原因

子どもは発汗能力で劣る分、皮膚血流量を大人より増加させて熱放散を促進する特性を持っています。ただし、環境温が皮膚温より高く、輻射熱が高い環境下（夏季の炎天下等）では、汗が唯一の熱放散手段になるので、子どもの未発達な発汗機能が深部体温をさらに上昇させてしまいます。

年齢が低いほど自分自身で対策行動をとることが難しくもなるため、周囲の大人が気にかけることも大事です。

子どもの熱放散特性の模式図

汗のはたらきが大人に比べて発達していない

出典：公益財団法人 日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」より

子どもを熱中症から守るために気をつけたいこと

顔色や汗のかき方を十分に観察しましょう

子どもを観察したとき、顔が赤く、ひどく汗をかいている場合には、深部体温がかなり上昇していると推測できるので、涼しい環境下で十分な休息を与えましょう。誰かがついて見守り、良くならなければ、医療機関へ連れて行くようにしましょう。

日頃から暑さに慣れさせましょう

日頃から適度に外遊びを奨励し、暑さに慣れることで上手に汗をかく習慣を身につけましょう。

服装を選びましょう

熱放散を促進させる衣服を選択し、環境条件に応じて着脱を指導しましょう。帽子や冷却グッズの活用も有効です。

適切な飲水行動を学習させましょう

水分補給には、発汗量に相当する量を補えばよいのですが、汗の量は個人の身体サイズ、そのときの気象条件、運動強度によって大きく異なり、一律には決まりません。そこで勧められるのが、「のどの渇き」に応じた自由な飲水です。それによって、適量の水分が補給されることが多くの研究調査で明らかにされています。

飲料は0.1～0.2%の食塩と糖質を含んだものが効果的で、一般のスポーツドリンクが利用できます。ただし、余り糖質濃度が高くなると胃にたまりやすく好ましくありません。エネルギーの補給を考慮すれば、4～8%程度の糖質濃度がよいでしょう。

[食塩相当量が0.1～0.2g(100ml中)であれば、0.1～0.2%の食塩水に相当します。]

出典：公益財団法人 日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」より

© 2023 Otsuka Pharmaceutical Co., Ltd.

美濃市と大塚製薬は包括連携協定を締結し、市民の皆様の健康増進を推進しています。

美濃市 × Otsuka 大塚製薬