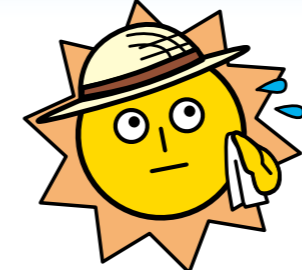


# 熱中症の応急処置

# 気をつけよう! 熱中症

熱中症は「無理のし過ぎ」や「認識不足」で起こります。



## 熱中症とは…

高温環境下で、体温の調節機能が破綻するなど、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れ、発症する障害の総称です。  
死に至る可能性のある病態ですが、予防法を知っていれば防ぐ事ができ、応急処置を知っていれば救命できる可能性もあります。

### 熱中症を引き起こすおもな条件

【環境】	【からだ】
●気温が高い	●激しい労働や運動によって体内に著しい熱がたまる
●湿度が高い	●暑い環境に体が充分に対応できていない
●風が弱い	
●日差しが強い	
●急に暑くなった	
●照り返し、輻射熱が強い	

### どのような場所でありやすいか

高温、多湿、風が弱い、輻射源(熱を発生するもの)があるなどの環境下  
工事現場、運動場、体育館、一般の家庭の風呂場や気密性の高いビルやマンション、窓を閉め切った車中など

### どのような人がなりやすいか

- 脱水症状のある人 (寝不足や欠食時、前の晩の飲食など)
- 高齢者
- 肥満の人
- 過度の着衣
- 普段から運動しなれていない人
- 暑さに慣れていない人
- 病気の人、体調の悪い人

## 予防対策

こまめに水分をとりましょう。

炎天下での長時間の作業や海水浴は避けましょう。

日傘や帽子を利用しましょう。



暑さを避け、服装も襟元をあけるなど工夫をしましょう。

屋外労働や屋内外でのスポーツ時など、たくさん汗をかくときは、充分な水分と塩分を補給しましょう。

スポーツドリンクや食塩水(1リットルの水に1~2gの食塩を混ぜる)

室内では、適度な通風や冷房設備を設けるなど、熱を逃す工夫をしましょう。

沖縄県では、県内23の定点医療機関の協力を得て、6月から9月までに発生した熱中症について、今後の予防対策に役立てるため、発生状況を取りまとめ公表しています。

沖縄県熱中症速報(6月~9月) 沖縄県熱中症 検索

### 現場での応急処置

- 1 涼しい環境への避難**  
風通しの良い日陰やクーラーのある室内など、涼しい場所へ避難させる。
- 2 脱衣と冷却**  
衣服をゆるめるなどし、体からの熱の放散を助ける。氷や水で首や脇の下、足の付け根などを冷やす。
- 3 水分や塩分の補給**  
冷たい水や、スポーツドリンクなどを与える。ただし、意識がはっきりしていない場合は経口での摂取は厳禁。
- 4 医療機関へ運ぶ**  
意識がはっきりしないとき、自力で水分摂取ができないときは、すぐに医療機関へ搬送する。

### 熱中症重症度I

【症状】めまい、たちくらみ、筋肉のこむらがえりなど  
【対処法】水分・塩分を補給し涼しいところで休息させる

### 熱中症重症度II

【症状】頭痛、吐き気、倦怠感など  
【対処法】水分・塩分を補給し涼しいところで休息させる。足を高くして休ませる。自力で水分補給できなければすぐに病院へ

### 熱中症重症度III

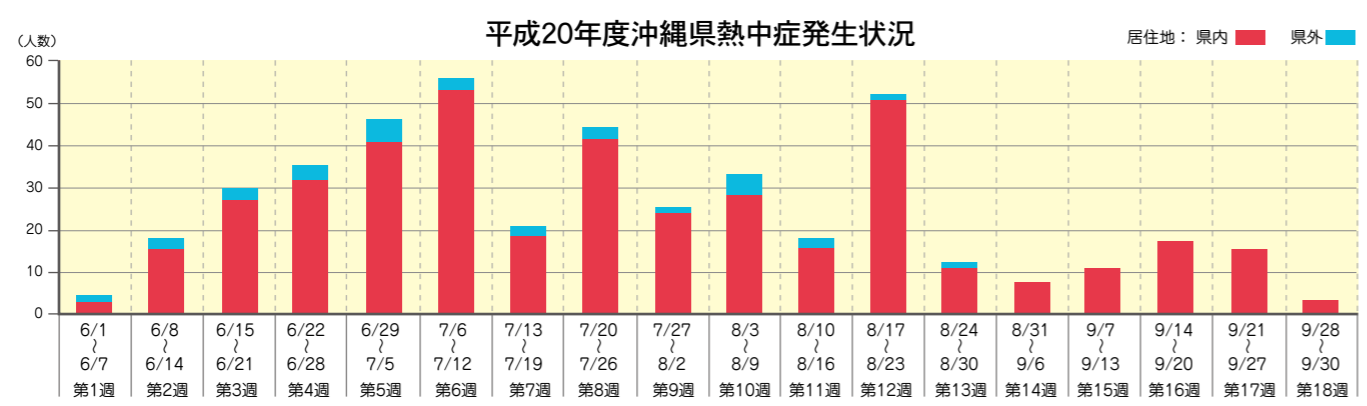
【症状】意識がない、痙攣、呼びかけに対する返事がおかしい。まっすぐに走れない歩けない、高い体温である  
【対処法】水や氷で首や脇の下、足の付け根などを冷やす。すぐに救急車を呼ぶ

### 平成20年度沖縄県内発生状況(人数)

調査期間 H20.6.1~9.30 (県内定点医療機関からの報告による)

居住地別		発生場所	
県内	416	農地	26
県外	28	海浜	34
男女別		運動場	47
男	372	路上	22
女	72	ゴルフ場	11
年齢別		その他の屋外	233
0~9	9	屋内	61
10~19	76	その他	10
20~29	74	発生要因	
30~39	100	農作業	31
40~49	65	漁業	1
50~59	47	水泳・甲羅干し	25
60~59	27	運動	82
70~	46	ゴルフ	10
直射日光暴露時間※1		その他の屋外作業	222
2時間以内	46	屋内作業	26
2~4時間	73	その他	47
4時間以上	260	発生総件数	444
暴露無し※2	61	死亡者数	0人
不明	4	定点医療機関数	23

※1 直射日光にさらされた時間  
※2 直射日光暴露時間無しは、発生総数の約13%です。屋内での熱中症予防対策も重要です!



お問い合わせ 県国保・健康増進課 TEL: 098-866-2209 FAX: 098-866-2289