

# 熱中症 予防 呼びかけ号



平成30年度6月22日（金）  
保健環境委員会

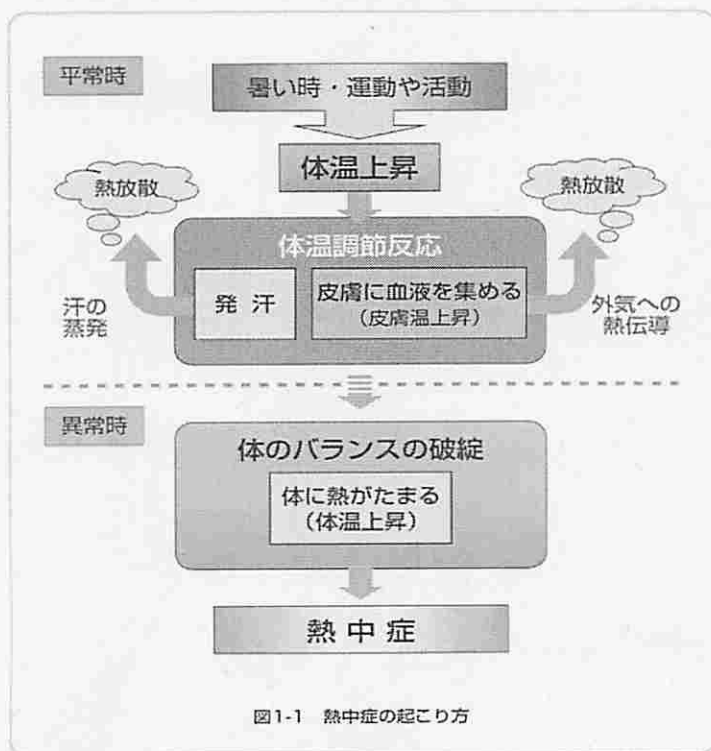
6月に入り、気温も上昇してきました。先日、小松で31℃を観測しました。昔に比べ、私たちの生活に伴って排出される二酸化炭素などの温室効果ガスの排出量が増えたことにより、地球全体の温度が上がってきています。その影響で、『真夏日』（30℃以上の日）が増加しています。しかし、気温が上がったからすぐに病気になってしまうほど、私たちの体は弱くできていません。私たちの体には、適応能力が身につけています。しかし、その能力も無限ではありません。夏本番を迎える前に対策をたて、体を少しでも慣らしておくことで、運動や勉強をさらに頑張ることができる自分を作ることができますよ！

そこで、『熱中症予防呼びかけ号』として、今回は、熱中症とは何か・どのようにして起こるのかということを紹介합니다。

## 熱中症とは

体温を平熱に保つために汗をかき、体内の水分や塩分の減少によって血液の流れが滞るなどして、体温が上昇して内臓が高温にさらされたりすることにより発症する傷害の総称。死に至る可能性がある。予防法を知って、それを実践することで完全に防ぐことができる。応急処置を知っていれば、重症化を回避し後遺症を軽減できる。

### 熱中症はどのようにして起こるのか



体内にたまった熱を体外に逃がす方法には、放射・伝導・対流などいくつかありますが、外気温が高くなると熱を逃がしにくくなってしまいます。汗をかくことで体温を下げ、調節する役割を果たしています。しかし、汗をかくと水分や塩分が体外に出てしまうので、体内の水分塩分が不足し、血液の流れが悪くなるので、適切な水分塩分の補充が重要になってきます。

## 発症しやすい場所

高温、多湿、風が弱い、輻射源（熱を発生するもの）があるなどの環境では、体から外気への熱放散が減り汗の蒸発も十分ではなくなり、熱中症が発生しやすくなる。

（例）運動場、体育館、お風呂 等



注意を払って、健康に過ごそう！