

# 熱中症に注意

熱中症は、気温が高いなどの環境下で、体温調節の機能がうまく働かず、体内に熱がこもってしまうことで起きます。気温の上がる夏に起きやすいですが、温度だけでなく、湿度も影響します。熱中症の事故は、適切な予防をすれば防げます。

特に高齢者・子ども・乳幼児・屋外で仕事運動する人・脳卒中の後遺症がある人・糖尿病のある人は熱中症をおこしやすいので注意が必要です。

## ●熱中症を引き起こす条件

### ①環境

気温が高い  
湿度が高い  
風が弱い  
日差しが強い

### ②体

激しい労働や運動時  
急に暑くなった時  
体が環境に順応できない

### ③場所

屋内外かかわらず注意が必要。



### ④年齢

65歳以上の高齢者は特に注意！

若い人より暑さや、のどの渇きに鈍感で、体温調節機能が低下している傾向にあります。体内水分量が少なく、脱水も引き起こしやすい。

### ⑤病気

糖尿病の人は尿量が多いため脱水をおこしやすく熱中症のリスクが高い。

## ●予防方法

### 1、こまめな水分補給



①のどが渇く前に、あるいは暑い所に出る前から、水分補給（1時間ごとにコップ1杯、1日で1.2L）水分をとりましょう。

②アルコール飲料や、カフェインを多く含む飲み物は、利尿作用があるため、水分補給には適しません。基本は水や麦茶にしましょう。

ただ、お茶やコーヒーは、弱い利尿効果はありますが、飲んだ水分量以上の尿排泄はないため、飲みやすいようでしたら、問題ないでしょう。（ただ無糖で）。

③寝ている間に熱中症が起きることもあるので、寝る前にコップ1杯の水を飲みましょう。  
脱水状態は、脳梗塞や心筋梗塞を引き起こす危険も高まるので注意が必要です。

### 2、暑さを避けましょう

①直射日光を避ける 炎天下を避け、できるだけ日陰を歩きます。日傘をさす、帽子をかぶる、すだれ・カーテンを利用するなど。

②涼しい服装 通気性のよい、白っぽい服が適しています。

③エアコンや扇風機の利用 屋内は室温28度 湿度70%を超えないようにしましょう。



暑さに気づきにくい高齢者は、湿度計つきの温度計を置き、目で確認できる管理が大です。また、風向きを上にし、直接体に冷気が当たらないようにして、体が冷えすぎないようにしましょう。扇風機と併用して、冷気を循環させれば、高めの温度設定でも涼しく感じます。温度が体温より高いときは、扇風機では熱風を送ってしまい逆効果になるので注意しましょう。

### 3、熱中症アラートを活用しましょう。

暑さ指数に応じて、外での運動は、原則中止/延期をしましょう

「熱中症警戒アラート」は ①環境省の LINE 公式アカウント ②お知らせメールで確認することができます

①公式 LINE アカウント



②PC・スマートフォン お知らせメール



<https://plus.sugumail.com/usr/env/home>

### 4、運動

筋肉で大量の熱が発生するため、熱中症の危険性が高まります。

- ① なるべく、昼間の暑い時間帯を避けましょう。
- ② 運動前・運動中・運動後それぞれ水分補給しましょう。
- ③ 水分補給は、軽い運動で、1時間あたり500~1,000mlが目安です。



### 5、塩分補給について

- ①たくさん汗をかいた場合は、塩分補給が必要な場合もあります。
- ②3時間を超える作業の場合、塩分補給を行うことが推奨されています。
- ④ 飲料に適した塩分濃度は0.2%（1Lに2gの塩分）です。
- ⑤ 腸管からの吸収は、ブドウ糖と塩分を含む飲料の方がよいといわれていますが、市販のスポーツドリンクは糖分が多すぎるため、市販スポーツドリンクを2倍に薄めるか、OS-1（経口補水液1本500mlで1.5gの塩分）や水分と塩分付加食品（梅干し1個塩分2g、味噌汁1杯塩分2g）などするとよいでしょう。
- ⑥ また、3食きちんと食べることが重要です。食事で塩分糖分摂取できます。



### 6、血圧管理について

血圧のお薬を飲んでいる人は、夏場血圧が下がりすぎないようにします。

- ① 収縮期血圧は110mmHg以上を保つようにします。低い場合は先生に相談しましょう。
- ②日頃から1日6g以下の減塩をしている患者さんは、活動量の多い時は塩分を付加しましょう。

### 7、SGLT2 阻害薬・インスリン・血糖測定について



①SGLT2 阻害薬服用中の方

この薬は、腎尿細管のブドウ糖再吸収を抑えて尿糖排泄を促進する作用を持つ薬なので、脱水にならないように水分補給が必要です。通常の水分摂取+500mlが目安です。

- ② インスリン・GLP1 受容体作動薬（ビクトーザ・トルリシティー・オゼンピックなど）の管理  
 インスリン・GLP1 受容体作動薬使用中の方は、その保管方法・温度管理など夏場注意したいことを記載した別紙を配布しています。

インスリンを持ち歩くときは、保冷バックを使用すると良いでしょう。

③ **血糖自己測定器・測定紙・リブレは高温に弱い**



- 測定器・測定紙(血糖を測る検査紙)は極端に暑い場所や、湿度の高い場所では正確に動作しない可能性があります。測定器・測定紙（保存も含め）は、夏場の保管は直射日光・高温を避けて、30℃以下の室温で保管します。