The background is a light blue gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered across it. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance.

第18回いきいき健康セミナー

熱中症とクーラー病





熱中症とは

暑い環境で生じる健康障害の総称

暑さで体温が上昇



汗が蒸発し、体の熱は
外気へ逃げていく



皮膚温度が上昇し、
体の熱は外気へ逃げ
ていく



汗や皮膚温度で体温
が下がる

運動や活動で体
温が上昇



体のバランスが破綻



汗や皮膚温度で体温が調整できず体温が上昇

熱中症を引き起こす要因

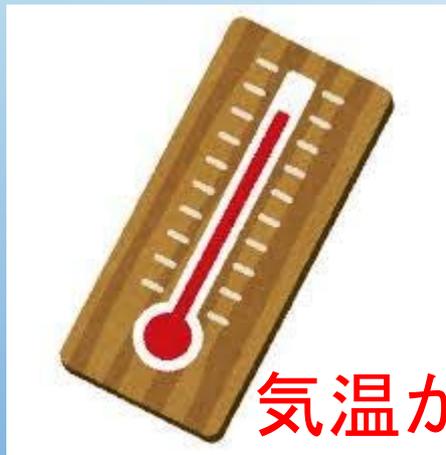
その1:環境



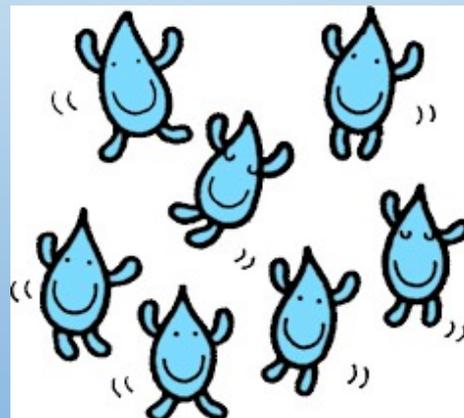
熱波の襲来



急に暑くなった日



湿度が高い



締め切った屋内
エアコンのない部屋

熱中症を引き起こす要因 その2:からだ

高齢者や乳幼児

糖尿病などの持病

低栄養状態

二日酔いや寝不足など体調不良

下痢やインフルエンザなどによる脱水状態



熱中症を引き起こす要因 その3: 行動

激しい筋肉運動や、慣れない運動



長時間の屋外作業



水分補給できない状況



熱中症の症状

めまい

頭痛

虚脱感

失神

不快感

意識障害

筋肉痛

吐き気

けいれん

筋肉の硬直

嘔吐

手足の運動障害

大量の発汗

倦怠感

高体温

熱失神・熱けいれんの対処方法

意識がはっきりしているか確認 → 医療機関へ

意識もうろう・意識消失



意識ははっきりしている

安全で涼しいところへ移動

横になって休ませる

水分補給を行う

スポーツドリンクや0.1～0.2%の食塩水(1ℓの水に1～2gの塩を加えたもの)を飲ませる



飲めない・回復しない

熱中症の予防・対策

➤ シーズンを通して暑さに負けない体づくり

- ・水分をこまめにとる
- ・睡眠環境を良く保つ
- ・体力をつけておく。

➤ 日々の生活の中で、暑さに対する工夫を

- ・室内を涼しく
- ・衣服を工夫
- ・日差しをよける
- ・冷却グッズを利用

➤ 特に注意が必要な場面では、暑さから身体を守る行動を

- ・飲み物を持ち歩く
- ・休憩をこまめにとる
- ・暑さ指数をチェック

暑さ指数(WBGT)って？

環境省がH18年から提供している、熱中症の危険を判断する数値

暑さ指数＝気温の効果：湿度の効果：輻射熱の効果
WBGT = 1 : 7 : 2

湿度が重要な指標：

湿度が高い場所では汗が蒸発しにくく、体から熱を放出するのが難しくなり、熱中症になりやすい

相対湿度…ある温度の空気中に含みうる最大限の水分量（飽和水蒸気量）に比べて、どの程度の水分を含んでいるかを示す値で、一般的に湿度をあらわすときに使用する。

気温(°C)(乾球温度)

		相対湿度(%)																	
		20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	
40	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44		
39	28	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	43		
38	28	28	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42		
37	27	28	29	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41		
36	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	35	36	37	38	39	39		
35	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	38	38		
34	25	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	37		
33	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	32	32	33	34	35	35	36		
32	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	31	32	33	34	34	35		
31	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	33	33	34		
30	21	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	29	30	31	32	32	33		
29	21	21	22	23	24	24	25	26	26	27	28	29	29	30	31	31	32		
28	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	30	31		
27	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	29	29	30		
26	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29		
25	18	18	19	20	20	21	22	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28		
24	17	18	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27		
23	16	17	17	18	19	19	20	20	21	22	22	23	23	24	25	25	26		
22	15	16	17	17	18	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25		
21	15	15	16	16	17	17	18	19	19	20	20	21	21	22	23	23	24		

WBGT値	注意 25°C未満	警戒 25°C~28°C	嚴重警戒 28°C~31°C	危険 31°C以上
-------	--------------	-----------------	-------------------	--------------

(ここで、28°C~31°Cは、28°C以上31°C未満の意味)

(日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針」Ver.1 2008.4 から)

WBGT値と気温、相対湿度との関係

日常生活に関する指針

温度基準 (WBGT)	注意すべき生活 活動の目安	注意事項
危険 (31°C以上)	全ての生活活動 で起こる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
嚴重警戒 (28~31°C未満)		外出中は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25~28度未満)	中等度異常の 生活活動でおこ る危険性	運動や激しい作業をする際には定期的 に十分に休息を取り入れる。
注意 (25度未満)	強い生活活動で おこる危険性	一般に危険性は少ないが、激しい運動 や重労働時には発生する危険がある。

特に注意すること



- 子供や高齢者は特に注意が必要
- 無理をしない
- 徐々に体を暑さに慣らす
- 体調の悪いとき(発熱・下痢・嘔吐など)は特に注意
- 室内でも安心しないこと
- 一度熱中症になった人は、また熱中症になりやすい

クイズ

今日は暑いなー。汗いっぱいかいたし、
こんなときはビールが上手い！
水分補給、水分補給！



クイズ

正解



クーラー病（冷房病）

私たちは、周囲の気温に応じて体温調節をすることができます。暑い時には、血管を拡張させて体の熱を外に逃がし、逆に寒いときには血管を収縮させて熱を逃がさないようにして、体温を一定に保ちます。この体温調節を行うのが自律神経です。

自律神経による体温調整は、温度差5°Cくらいまでが限界。そのため、冷房のよく効いた室内と30°C以上の屋外との行き来を何度も繰り返していると、負担がかかりすぎて、自律神経が正常に働かなくなり、さまざまな体の不調が起こります。これをクーラー病と呼びます。

クーラー病の症状

体や手足の冷え

体のだるさ

疲れやすさ

食欲不振

頭痛

肩こり

腰痛

不眠

便秘

下痢

生理不順や生理痛

の原因にもなり得

る

クーラー病を予防するために

➤ **クーラーの設定温度は25～28℃を目安に**

一日中冷房の効いた環境にしていると、寒さに対する感覚が鈍くなる恐れがあります。必要以上に体を冷やすことにもなりかねませんので、朝晩の涼しい時間は扇風機に切り換えるなどの工夫も必要です。

➤ 寒いオフィスでは、羽織りもの や靴下で自衛する

肌の露出が多い服はもちろん、体を締め付ける服や下着も血行を妨げ、冷えを助長する原因になりますので、避けるのが無難

➤ シャワー浴で済ませず、湯船に つかる

➤ 不規則な生活、暴飲暴食を避ける

冷房が効いた場所での冷たい飲み物や食べ物の摂取は、体を内と外から冷やすことになります。ジュースやビールの飲み過ぎは避け、ショウガ、ニンニク、ネギ類、根菜類、コショウやトウガラシなどの香辛料といった体を温める食材を意識して取るとよい

➤ 適度な運動で冷えにくい体を作る

人の筋肉には体の熱を作り出す働きがあります。それに対して脂肪は、一旦冷えると温まりにくい性質があります。

お楽しみ
抽選会

09a.jp - 2147517



冷却タオル プレゼント
おめでとうございます！

