

中暑対策

大家在炎热的夏天有没有对中暑采取对策？应该在具备正确的中暑知识，注意自身身体状态变化的同时，对周围的人也给予关心，并通过采取妥善的预防及应急措施，来防止中暑对健康产生的危害。

1 何谓中暑？

中暑是由于在高室温、高气温下作业、运动而引起体内的水分和盐分（钠）失去平衡，体温调节功能停滞，产生体温上升、头晕、乏力等各种症状的疾病，严重时还会导致抽筋、意识异常等。

身体尚不习惯炎热，或睡眠不足、宿醉、身体不适等个人的健康状况和环境条件的双重因素提高了中暑的发生率。不仅在室外，即便在室内也会在就寝时发生中暑，并在紧急送至医疗机构后死亡。因此，在天气突然变热时、或在背阴处和室内也必须注意。

2 预防

①补充水分和盐分

不只在感到口渴时，即使不感到口渴也要频繁补充水分。如果只喝甜的果汁或清凉饮料水，请注意糖分的过量摄取。每次的饮水量应控制在普通杯子一杯的分量（150～200CC）以内，且温度为5～15℃，这样容易被肠胃吸收。过量摄取冷饮料导致身体变凉，或一次饮用大量的饮料，会降低肠胃功能，有损健康。

此外，若在烈日下短时间内出了大量的汗，钠会与汗水一起流失，因此还应该通过饮用含有

熱中症対策

皆さん、暑い夏、熱中症の対策はしていますか。熱中症に対する正しい知識を持ち、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、適切な予防と応急処置によって、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

1 热中症とは

室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分（ナトリウム）のバランスが崩れ、体温の調整機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるいなどの他、重症になるとけいれんや意識の異常など、様々な症状を起こすことをいいます。

暑さに体がまだ慣れていないかったり、寝不足や二日酔い、体調があまりよくないなどの個人の体調と環境条件が組み合わさって、熱中症の発生率が高まります。屋外だけでなく、室内でも就寝中に発症し、緊急搬送されて亡くなることもあります。急に暑くなった日や日陰、室内にいるときにも注意が必要です。

2 予防

① 水分と塩分の補給

のどの乾きを感じた時だけでなく、感じない時でもこまめに水分を補給しましょう。甘いジュースや清涼飲料水ばかりだと糖分の採りすぎになるので気をつけましょう。一度に飲む水分量はコップ1杯程度（150～200cc）におさえ、温度は5～15℃が腸に吸収しやすいです。冷たい飲み物で体を冷やしすぎたり、一度に大量に飲んだりすると胃の働きが低下して体調を崩すこともあります。

また、例えば炎天下で短時間に大量の

钠的饮料或食盐水（每一立升水中含有 1g~2g 的食盐）、吃盐糖等来补充盐分。

②室内环境

用电扇或空调来调节温度，也可以两者一起使用，以使空气得到循环。

另外，加强通风，使用遮光窗帘、竹帘等也能控制室温的上升。

与此同时，察看温度表，频繁确认室温（以 28℃ 为标准）也很重要。在高温下过分忍耐着不使用空调，会使身体不适，并加重病情，必须引起注意。

在炎热的夜晚，可以使用“冰枕”（内有保冷剂或将冰块装入橡胶制的袋子里之类的东西）来降低脖子周围、腋下及大腿根的温度。此外，在垫被或床上铺上“席子”就寝，可以使留在被子里的体温得以散发，增加睡眠时的舒适感。

③加强健康管理的窍门

尤其是老年人、儿童和残疾人，其体温调节功能不充分，应该频繁测量体温。

衣服最好选择不会因出汗而紧贴在肌肤上的、具有良好透气性及吸汗速干性能的面料，这样可以较为舒适地度过炎夏。

另外，我们也推荐大家使用保冷剂和冰块，或把在冷水里浸过的毛巾绞干后擦拭身体，也能减缓炎热。

注意保证充足的睡眠、饮食的营养平衡和有规律的生活，以此来调整因暑热而感到疲劳的身体状态。

④外出时的准备

汗をかいた場合、汗と一緒にナトリウムも失うので、ナトリウム配合飲料や食塩水（水 1 リットルに 1~2 g の食塩）、塩飴などで塩分も補給しましょう。

② 室内環境

扇風機やエアコンで温度調整します。空気が循環するようにその二つを併用するのもいいでしょう。

また、換気、遮光カーテン、すだれなどで室温が上がりにくいように工夫しましょう。

実際に温度計を見て、こまめな室温確認（28℃が目安）も心がけましょう。無理してエアコンを使わないと、体調を崩して重症化することがあるので注意が必要です。

暑い夜は「冰枕」（保冷剤タイプやゴム製の氷を入れるタイプ）などで首周りや脇の下、太ももの付け根を冷やすほか、布団やベッドの上に「ござ」を敷いて寝ると、布団に体温がこもるのを防ぐことができ、幾分快適に眠ることができます。

③ 体調管理の工夫

特に体温調整が十分でない高齢者や子ども、障害者の場合、こまめな体温測定がおすすめです。

衣服は、汗で肌にまとわりつかない通気性の良い吸湿速乾性の素材のものを選ぶと暑い日を快適に過ごせるでしょう。

他に保冷剤や氷を用意したり、水で絞ったタオルで体を拭くだけでも暑さがやわらぐのでおすすめです。

睡眠を十分とり、栄養バランスのとれた食事や規則正しい生活を心がけ、暑さで疲れ気味な体を調整しましょう。

④外出時の準備

除了携带太阳伞，戴帽子，穿透气性良好的衣服外，还应该为补充水分和盐分作准备，并注意利用背阴处，频繁休息。

若是在凉快的背阴处或有空调的建筑物内，脱掉帽子会促进停留在头部的汗水的蒸发，增添舒适感。

从炎热的地方突然移动到凉快的电车或建筑物内，会因温度的急剧变化而给身体带来不适，因此可以随身携带一件外套或一条披肩。

3 救护措施

当中暑后，请采取以下救护措施。

- ①转移到凉快的地方避难(通风良好的背阴处或有空调的建筑物内等)
- ②脱衣以降低体温
- ③补充水分和盐分。
- ④若自己无力饮水，或失去意识，马上叫急救队。

对炎热的感觉程度因人而异，中暑者中约一半为老年人（六十五岁以上）。由于老年人对炎热和水分不足的感觉机能及身体的调整机能都在下降，因此，对易于中暑的老年人、儿童和残疾人，生活在其周围的人应该互相协力，密切注意他们身体状态的变化，关心他们的健康。

每年都要提倡节约用电，但不要因过分节约而损害了健康。遇到气温高湿度大的天气，绝对不要过于节电，而应该适当利用电风扇或空调，注意健康管理。

(T)



ひがさ ぱうし つづきせい よいふくちやくよう
日傘や帽子、通気性の良い衣服着用の
他、水分・塩分の補給の準備をして、日陰の
利用やこまめな休息を心がけてください。

すず れいほう き たてもの なが
涼しい日陰や冷房の効いた建物の中で
は、帽子は脱いだほうが頭にこもった汗の
じょうはつ うなが かいてき す
蒸発を促し、快適に過ごすことができる
でしょう。

きゅう すず でんしゃ
暑いところから急に涼しい電車や建物
いどう きゅううげき あんどうへんか くす
へ移動すると急激な温度変化で体調を崩
すことがあります。上に羽織れる衣類を1
まいも 枚持つといいでしよう。

3 処置

熱中症になったときは、以下の処置を行ってください。

- ①涼しい場所へ避難させる（風通しの良い日陰や冷房の効いた建物など）
- ②衣服を脱がせて薄着にし、体を冷やす
- ③水分・塩分を補給する
- ④自力で水を飲めない、意識がない場合は、直ちに救急隊を要請する

暑さの感じ方は人によって異なります。
熱中症と診断された人のおよそ半数は高
齢者（65歳以上）です。高齢者は暑さや
水分不足に対する感覚機能や体の調整機
能が低下しています。熱中症にかかりやす
い高齢者や子ども、障害者に対し、周囲が
協力して注意深く見守り、声をかける
ようにしましょう。

毎年、節電への取り組みが呼びかけられ
ていますが、これを意識しすぎて健康を害
することのないようにしましょう。気温や
湿度の高い日は決して無理な節電はせず、
適度に扇風機やエアコンを利用し、体調管
理に気をつけてください。

(T)