

今月の健康チェックポイント

This Month's Health Tips

「熱中症」を知ろう！対策をとろう！

Learn about Heat Strokes! Take Precautions!

自分たちは暑い国の出身だから、日本の暑さは平気・大丈夫！とっていませんか？暑さに慣れている熱帯地域の出身者でも日本の夏は暑くて過ごしにくいという調査結果もあります。なので油断はできません。日本の夏は「暑い！」のです。今のうちから「熱中症」について知識を持って行動できるようにしましょう。

You may be thinking that you will be well and fine in the Japanese heat because you come from a warm country. However, there are studies that have shown that Japanese summers are difficult to get by even for those who from tropical regions who are used to the heat. Be prepared. Summers in Japan are "hot!" Arm yourself with knowledge on "heat strokes" now, so that you will be ready.

体温のコントロール

Regulating Body Temperature

人間のからだは、常に体温コントロールを行っています。例えば、暑くて体温が上がったら、皮膚温度を上昇させることで体温を外に逃したり、汗をかいて体温を外に逃がすなどして体温のコントロールをしています。

The human body constantly regulates its temperature. For example, if it is hot outside and the body temperature increases, the body tries to regulate the temperature by releasing heat out of the body from the skin by increasing the surface temperature or through producing sweat.

熱中症とは

What are Heat Strokes?

熱中症とは、気温や湿度が高く風も吹かない状況下によって、体温コントロールがうまく機能できなくなった状態をいいます。体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を起こし、症状がひどくなると最悪の場合、死にいたりします。熱中症はそれほど怖いのです。

Heat strokes, or hypothermia, refers to the state where the body is unable to regulate body temperature well, when it is exposed to high levels of heat and humidity with little ventilation. This can disrupt the balance of water and salt levels in the body, or make the regulation of body temperature unfunctional, and lead to a plethora of symptoms such as soaring temperatures, convulsions, headaches, and if symptoms worsen, can end in death. That is how dangerous heat strokes are.

また近年は、新型コロナウイルス感染予防としてマスク着用が通常になっていますが、マスクを着用していることで熱がこもって余計に暑さを感じたり、口の渇きがあまり感じられないことから、熱中症予防に重要なこまめな水分補給を忘れてしまうリスクがあり、熱中症になる可能性も高くなるので要注意です。また、「熱中症警戒アラート」が発表されたときにはさらに警戒が必要です。熱中症警戒アラートとは、熱中症の危険性が極めて高くなると予測された際に、危険な暑さへの注意を呼びかけ、熱中症にならないよう行動をとることを促すための情報です。

In addition, these days it has become common to wear masks to prevent the spread of the COVID-19 virus. Masks trap heat, causing the heat outside to be felt more intensely, and also prevent the person from feeling thirsty, making him more likely to forget about drinking water frequently, which is crucial for preventing heat strokes.

One should also be on higher alert when a “heat stroke warning alert” has been issued. The heat stroke warning alert is information issued to warn of dangerous levels of heat and urge people to take the necessary preventative measures against heat strokes when the risk of heat strokes is thought to get high.

熱中症はどのようにして起こるのでしょうか？ How do heat strokes occur?

熱中症を引き起こす条件は3つの要因「①環境 ②からだ ③行動」になります。

There are 3 conditions for heat strokes to occur, which are:

“①Environment ②Body ③Action.”

①環境 Environment

気温が高い、湿度が高い、風が弱く空気が流れがない、閉め切った部屋、日差しが強い、エアコンがない環境。外での仕事、室内でも、熱を発する職場は危険です。

Environments where the temperature and humidity are high, with stagnant air and low ventilation, enclosed spaces, places where the sun rays are strong, or places

that are not air conditioned, working outdoors, or work sites that are warm, even if indoors, are high risk.

②からだ Body

栄養状態が悪い、睡眠不足、病気などの体調不良、二日酔いなどの脱水状態のとき。

It is high risk when the body is low on nutrition, lacking sleep, or in poor condition such as being ill, or underhydrated due to a hangover and such.

③行動 Actions

暑い中での労働、激しい運動、強い日差しの中で長時間の行動、水分補給をしていない状況。以上により、熱中症が引き起こされる可能性が高いです。

Working in the heat, doing hard exercise, spending time under the sun for prolonged periods of time, and not being hydrated are conditions that are high risk for causing heat strokes.

熱中症予防と対策 Measures for heatstroke prevention

暑さに負けないからだを作る Build up a body that is resilient to heat

- ・汗を多くかいた日は、塩分多めにバランスのよい食事をしっかりととりましょう。
- ・Eat a balanced diet, with increased salt intake on days that you sweat a lot.
- ・エアコンや扇風機を上手に使い、しっかり寝ましょう。
- ・Use air conditioning and fans tactfully, and get plenty of sleep.
- ・水分はこまめにとり、朝起きたらコップ1杯の水を飲むようにしましょう
- ・Drink water frequently, and make sure to drink 1 cup of water when you wake up in the morning.

暑さ対策の工夫 Take measures against the heat

- ・日差しを避ける。帽子をかぶったり、日傘をさしたり、日陰を選んで歩きましょう。
- ・Avoid the sun. Wear a hat or use an umbrella, or make sure to walk in the shade.

- ・通気性の良い洋服を選びましょう。
- ・Wear breathable clothes
- ・室内では、エアコンや扇風機を使用し、涼しい環境を作りましょう。
- ・Keep air conditioning and fans running indoors to maintain a cool environment.
- ・冷却グッズを活用しましょう。
- ・Make full use of cooling products.
- ・野外で、人と十分な距離(2メートル以上)が確保できる場合は、マスクを外してもよいです。
- ・You may take off your mask if you are outdoors and are at a safe distance (2 meters or more) from other people.

働く現場での注意点 Precautions at the work place

- ・こまめに休憩を取りましょう。休憩時は、日陰で涼しいところで休みましょう
 - ・Take frequent breaks. Rest in the shade where it is cool during breaks.
 - ・汗をかいたら着替えましょう。
 - ・Get changed after you sweat.
 - ・電解質が入った飲み物を、こまめに飲みましょう。1日2ℓ以上は飲みましょう。
- 「水」だけではなく、汗で出ていく塩分の補給も必要です。
- ・Consume drinks that contain electrolytes frequently. Drink at least 2 liters of water. It is not only important to drink "water" but also necessary to nourish yourself with salt to make up for the salt lost in sweat.
 - ・室内でも高温多湿の環境では熱中症になります。室内温度・湿度に注意しましょう。
 - ・Heat strokes can happen even indoors if it is a environment with high temperature and humidity. Take note of the room temperature and humidity level.

・体調が悪いときは無理しないことが一番です。体調が悪くなったらすぐに伝えましょう。

早めの対応が重要になります。

・It is best not to push yourself when you are not feeling well. Let people know if you are not feeling well right away. A quick response becomes vital.

熱中症の症状 Symptoms of heat strokes

I 度:めまい、立ちくらみ、生あくび、大量の汗、筋肉痛

Stage I: dizziness, lightheadedness, yawning, excessive sweating, muscle pain

II 度:頭痛、嘔吐、倦怠感

Stage II: headache, vomiting, fatigue

III 度:意識障害、けいれん

Stage III: impaired consciousness, convulsions

対応 Treatment

I 度:からだを冷やし、水分を取り、休む。症状が改善しなければ、病院受診

Stage I: cool your body, drink water, and rest.

If symptoms persist, consult a doctor.

II 度:病院受診

Stage II: Doctor's consultation

III 度:入院

Stage III: Admittance into hospital

熱中症にならないためには、予防が必要です。自分を守るためにも「予防！」していただきます。「自分は大丈夫！」その気持ちを見直し、予防行動に移していきましょう。

Prevention is a must if you want to avoid heat strokes. Do “prevent!” in order to protect yourself. Do not hold on to thinking “I will be fine,” and take the necessary precautions.

熱中症かなと思ったら

If you think you or someone has a heat stroke

涼しい場所へ移動して寝る(寝かせる) Move to a cool place and rest.

服を脱がせて、とにかく冷やす！ Take clothes off and cool the body at all costs!

冷たい電解質が入った飲み物を飲む Drink cool drinks that contain electrolytes.

意識が混濁またはもうろうとしている場合は、病院に行く

Go to the hospital if your consciousness is confused or hazy.

自分自身も注意していく事が大切ですが、一緒に働いている人、同じ部屋の人など、周囲も気を付け声掛けし、みんなで熱中症予防をしていきましょう。

It is important to take caution for oneself, but it is just as important to look out for those working with you, those in the same room as you, and people around you. Let us all work together to prevent heat strokes.