# Topic4 熱中症

**→ こう聞かれる！**

①なぜ熱中症はおこるのか
②熱中症の予防、対処方法は何か
③暑さ指標（WBGT）とは何か

## 1 熱中症

### 1．熱中症を引き起こす要因

熱中症を引き起こす要因は、**環境**、**からだ**、**行動**によるものが考えられる。

平常時、人は体温が上昇しても、汗や皮膚温度が上昇することで熱を体外に放出する。しかし、気温が高い、二日酔い、長時間の屋外作業などの条件で体温が調節できなくなると、熱が身体に蓄積する。この状態が**熱中症**である。

| 要因 | 起こりうる条件 |
|---|---|
| 環境 | ・気温が高い、湿度が高い、風が弱い、閉め切った室内、エアコンの無い部屋 |
| からだ | ・高齢者や乳幼児、肥満、二日酔い、寝不足、下痢やインフルエンザでの脱水状態<br>糖尿病や精神疾患、低栄養状態 |
| 行動 | ・激しい運動、慣れない運動、暑い環境に慣れない、長時間の屋外作業 |

### 2．熱中症の予防・対処方法

熱中症の予防で重要なのは、体内に熱が蓄積しない環境をつくることである。涼しい服装でこまめに水分・電解質を補給する。屋外の場合は、日陰に入る、日傘や帽子を使用することが挙げられる。

また、無理をせずに徐々に身体を暑さに慣らし、室内でも温度を図ることも大切である。

## 2 暑さの指標

### 1．暑さ指標（WBGT）

**暑さの指標**（WBGT：**湿球黒球温度**）は、**気温**、**気湿**、**輻射熱**である。**乾球温度計**と**湿球温度計**を利用して**気温**と**気湿**を測定し、**黒球温度計**を利用して**輻射熱**を測定する。

暑さ指標（WBGT）＝温度の効果：湿度の効果：輻射熱の効果
1　：　7　：　2