

BEFORE

夏は暑くて  
嫌いだった



AFTER

たった半日  
前までは。



たった半日\*の窓リフォームで、暑い夏にさようなら。

夏の室温をぐんぐん上げる熱。じつはその74%が窓から家に入り込んだものなんです。

エアコンをかけても部屋が冷えない! といったお悩みは、日よけと窓の断熱性アップで解決しちゃいましょう。

約半日で最新の断熱窓にスピード交換できるMADOショップの窓リフォームで、涼しい夏を過ごしませんか?

※施工時間は1窓あたり。条件によってプラスになることがあります。

キャンペーン実施中 [www.madoshop.jp](http://www.madoshop.jp)

MADOショップ

検索



ニッポンの窓をよくしたい  
MADO  
ショップ

Supported by

YKK  
ap

ヘルス・グラフィックマガジン

特集

# 熱中症

vol. 34

2019

HGM



「危険な暑さ」と盛んに叫ばれ、  
実際にいくつもの「観測史上初」が記録された今年の夏。  
暑さが原因となって起こる「熱中症」の搬送者数も  
過去最多の9万人超\*となり、  
その脅威をより身近に感じたことは、  
記憶に新しいのではないのでしょうか。  
そして、日本列島の天気図が連日のように  
真っ赤に染まる季節は、今年ももう目前。  
Red Hotな日本の夏を乗り切るためのCoolな熱中症対策、  
本誌がじっくりお伝えします。

# RED HOT JAPAN

## 2018年 夏のHot新記録

- 6～8月の東日本の平均気温は統計開始以来最高。
- 東京都で7月上旬までに10日連続の真夏日を記録(過去140年で初めて)。
- 埼玉県熊谷市で日中最高気温41.1℃を記録(歴代全国第1位の記録更新)。
- 北陸地方(新潟県)でも観測史上初の40℃超えを記録。
- 岐阜県では、37日間連続で最低気温25℃以上を記録。
- 熱中症による全国の救急搬送者数(5～9月)は9万5137人で過去最多。

## ★ Q1 ずばり、「熱中症」とは？

**A** 暑い環境にいる、  
またはいたあとに起こる、  
暑さが原因の体調不良

**B** 何かに夢中になりすぎて、  
我を忘れて没頭することで  
起こる気分高揚

(答え) A。熱中症とは、暑さのために起こる大量の発汗などで体内の水分が失われ、体液のバランスが崩れたり、体温自体が上昇することで、内臓がダメージを受けて起こる体調不良の総称です。正解はAですが、高温の環境下で何かに没頭しているときに起こりやすいので要注意。

P6-9へ!

## ★ Q2 熱中症で増えているのはどっち？

**A** 炎天下の屋外での運動中や  
労働時に起こる熱中症

**B** 日常生活のなかで、屋内  
(居室内)で起こる熱中症

(答え) B。特に高齢者を中心に、連日の猛暑や熱帯夜により日常生活のなかでじわじわと脱水が進行し、体力や食欲が失われて起こる熱中症が増えています。高齢者の熱中症の実に半数以上は屋内で起こっているという事実も。危険なのは炎天下だけではないのです。

P6-9へ!

## ★ Q3 最も確実な熱中症予防はどっち？

**A** 家から出ない。

**B** 暑くない場所にいる。

(答え) B。熱中症は、暑い環境に身を置くことで起こってくる体調不良の総称です。つまり「暑くない場所で過ごす」ことが最も確実な予防策。家から出ないのも手ですが、家の中が暑ければ屋内でも起こりうるのが熱中症。また、気温はさほど高くないものの湿度が高い日や、暑さに体が慣れていない状態のときにも起こりやすいので要注意。

P8-9へ!

# 知識を横断

# 熱中症クイズ

ウルトラ

夏が近づくとテレビなどで繰り返される「熱中症に注意」の声。すっかり聞き馴染みのある病名になりましたが、さてあなたの理解度は？ まずは「知ってるつもり」を見直してみよう!

## ★ Q4 熱中症疑い。すぐに救急車を呼ぶべきなのはどっち？

**A** 呼びかけに答える声が  
やや小さい。

**B** 呼びかけへの応答が鈍く、  
自力で水が飲めない。

(答え) B。熱中症は、重症化すると命にかかわる病気です。呼びかけに答えない(意識がない)、応答が鈍い(はっきりしない)などの場合には、迷わず119番を! 自力で水分がとれない場合(ペットボトルを自分で持てない・開けられない、うまく飲めずにこぼす、気持ちが悪くて飲めない、など)も受診を!

P18-19へ!

## ★ Q5 熱中症予防、正しいのはどっち？

**A** たいして汗をかかないときも、  
塩飴をこまめになめる。

**B** 朝・昼・晩の3回の食事を  
しっかり食べる。

(答え) B。水分に加え「塩分」の補給が必要なのは、食事が不十分だったり、運動や労働などでたくさん汗をかいたとき。日常でじわっとかく汗のレベルなら、3回の食事からとれる塩分で十分で、それ以上の補給は不要です。もちろん、どんなときでも水分補給は忘れずに。

P10-13へ!

## ★ Q6 熱中症は防げる病気？

**A** 100%防げる病気。

**B** さすがに100%は  
防げない病気。

(答え) A。暑くなければ起こらない、100%防げる病気が熱中症です。①過ごす環境を涼しく保つこと、②寝不足や二日酔いを避け、しっかり食べて体調を整えること、③適切な水分・塩分補給、④無理のあるスケジュールで行動しないことなどを心がけ、予防に努めましょう。

P8-17へ!



監修

三宅 康史 先生(帝京大学医学部救急医学講座教授)  
救急診療のエキスパート。日本救急医学会「熱中症に関する委員会」前委員長を務め、熱中症の診療や調査研究、予防啓発のためのさまざまな取り組みを行っている。

### 暑ろし忘れ熱中症 乳幼児

夏場の自動車内の温度は、エンジンを切ってから15分程度で60℃を超えることも。子どもをうっかり暑ろし忘れたり、短時間だからと車中に置いたまま離れてしまうと、あっという間に熱中症が起こることがあります。

### 弱音吐けない熱中症 成人男性

肉体労働に従事する成人男性の熱中症による死亡事故は、作業初日に最も多いことが知られています。暑さに慣れていない体で、慣れない作業を慣れない仲間と行うなかで、水分補給しにくかったり、弱音を吐きにくいときに起こりやすいといえます。

### ベビーカー熱中症 乳幼児

体が小さく環境の影響を受けやすい乳幼児。ベビーカーは座面が低いため、特に路面からの熱を受けやすく、ベビーカー内の温度は外気+6℃近くになることも。大人が暑いとき、子どもはもっと暑いと常に心得て。

### おひとりさまと老老熱中症 高齢者

若年者と異なり、屋内で発生することの多い高齢者の熱中症。暑さを感じにくかったり、のどの渇きを感じにくいなどの身体的な特性から、本人も気づかぬうちに熱中症が進行し、特に一人暮らしや老夫婦住まいの高齢者では発見が遅れ重症化しがちです。

### 絶対勝ちたい熱中症 小中高生

子どもの熱中症は集団行動中に起こることが多いのが特徴。学校行事の準備中や部活動、スポーツ練習中などに、「自分だけ休むわけにはいかない!」「なんとしても試合に勝ちたい!」など、頑張りすぎて無理したときが危険です。

### バリキャリ熱中症 成人女性

大事な会議の前夜、徹夜で資料をまとめ、寝不足のまま暑いなか荷物を持ってせっせと取引先に向かい、緊張のなかプレゼンを成功させて、「はー終わった、よかった!」と気が抜けて帰宅した夜に頭痛や吐き気…。こんなふうに時間差で熱中症の症状が起こってくることもあるのです。

こんな場面には要注意

# 夏は熱中SHOW

暑さの下ではどこでも・誰でもかかりうる熱中症ですが、特に気をつけたいこんな 場面。自分や家族のことを思い浮かべてみて、思い当たるシーンはありませんか？

※年代別に 特徴的な場面を例として紹介しています。これ以外にも熱中症が起こりやすいシーンや状況は多々あります。次ページも参照し、熱中症予防に努めましょう。【監修】三宅 康史 先生(プロフィールはP5)

## 乳幼児の予防は 大人がしっかり守ろう!

- 過ごす場所や部屋の温度を低く保とう(目安は28℃以下、湿度50~60%)。
- 暑い日にはできるだけ外出を避ける、短時間で済ませる、時間帯の調節を。
- ベビーカーの背面に市販の冷却シートを敷いたり、日よけを活用しよう。
- 自分で飲めない・訴えられない分、大人がこまめに水分摂取させるのを忘れずに。
- もちろん、自動車からの降ろし忘れには要注意。
- 顔が赤い、大量の汗、なんとなく元気がない、機嫌が悪い...といった「いつもと違う」様子を見逃さないようにしましょう。

## 高齢者の予防は 周りの人が気を配ろう!

- 気候に対して厚着しすぎているか、厚い布団をかけていないか、確認しよう。
- 3回の食事をしっかりとろう。周りの人は、食事がとれているか確認しよう。
- 温度計を設置して、28℃以上あれば本人が暑くなくてもエアコンを!
- のどの渇きを感じなくても、定期的な水分補給を促そう。
- 熱波や熱帯夜が続くときは特に要注意。  
数日かけて徐々に発症することもある。
- 「ぼんやりしている」「寝てばかりいる」など、普段と違うときには早めの受診を。

## 子どもたちの予防は 自由に水を 飲めるようにしよう!

- 魔法瓶の水筒に氷を入れた冷たい飲み物を携帯させよう。
- のどの渇きに応じていつでも自由に飲める環境を大人が用意しよう。
- 自販機やコンビニでいつでも飲み物を買えるよう、小銭を持たせるのも◎。
- 運動や活動に熱中しすぎず、涼しい場所での休憩をこまめにとろう。
- 体調がいつもと違うときには、無理せず早めに周りに知らせよう。
- 通気性のよい服装や、直射日光を遮る帽子を身につけよう。
- 3食しっかり食べて、しっかり寝よう。

## 働く大人の予防は 心がけよう! 「無理しない・させない」を

- 特に暑さに慣れないうちは、労働時間や量を抑えて体を慣らす期間を設けよう。
- 暑い場所での作業がなるべく短時間で済むよう、職場全体で計画を立てよう。
- 二日酔いや寝不足、疲れを避け、体調を整えて働こう。  
朝食抜きはキケン大!
- いつでも飲める冷たい飲料を用意しておこう。  
たくさん汗をかいたら塩分も一緒に!
- 体調不良は素直に申告。弱音を吐ける・休憩できる職場環境をつくろう。
- 涼素材の衣類や冷却グッズなども活用して、体に熱がこもらないようにしよう。

100% 予防できます

# 防げ! 熱中SHOW

熱中症は、暑さの回避とともに、体調や環境を整えることで100%予防可能な病気です。前ページのキケンな熱中症シーンがどんな対策で回避できるか、チェックしてみよう!

# みんなの水分補給計画

熱中症予防に欠かせない水分補給。汗をかき、体内の水分が失われやすくなる夏こそ意識して水分補給したいものですが、しっかり摂取できていますか？  
まずは1日を振り返って確認してみましょう。

学習した日  
月  
日

まずはやってみよう！



1日にどのくらい飲めているかな？  
1杯飲んだら下から1マス塗りつぶして  
コップを完成させてね。

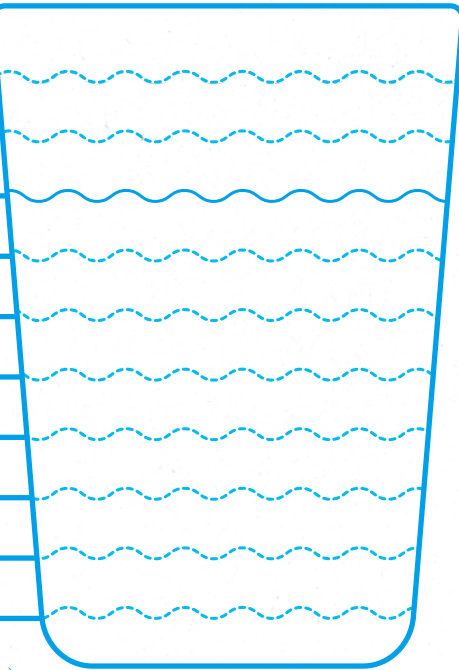
運動や仕事で汗をたくさんかいたら、その分プラスして飲もう！

寝る前の1杯は夜間の熱中症予防に◎。トイレが近くなるようなら少量でもOK！

水分をとるタイミングのめやす

- 寝る前に 8杯め
- 入浴時に 7杯め
- 夕食時に 6杯め
- おやつに 5杯め
- 昼食時に 4杯め
- 昼の前に 3杯め
- 朝食時に 2杯め
- 起床時に 1杯め

(1杯=150~200mL)



コピーしてみんなでやってみよう！

## 日常生活での水分補給



1

1.5L

### どのくらい飲めばいい？

1日に飲み物としてとりたい水分量のめやすはおおよそ1.5L。1日のなかでコップ1杯(150~200mL)の水分を、8回をめやすにタイミングよくとろう(左図参照)。運動などで汗をかいたら、これにプラスして失った分だけ補給しよう。

2

### 何を飲むのがいいの？

利尿作用の強いアルコールを除き、どんな飲み物でもOK(糖分やカフェインのとり過ぎには注意)。自分が飲みやすい温度(冷・温)のものを、一気にではなく少しずつこまめに飲もう。

3

### どんなタイミングで飲むの？

「のどが渇く前」が理想的。子どもには、自由に飲める環境を大人がつくってあげよう。高齢者はのどの渇きを感じにくいいため、1~3時間おきに時間を決めてお薬のように飲むのがベスト。

4

### 塩分もとったほうがいいの？

日常でかく程度の汗なら塩分の補給は不要。洋服を替えたいくらいのたくさんの汗(約1L)をかいたときには、スポーツドリンクや食べ物などで水+塩分を補給しよう！

## 暑さによる体調不良時の水分補給



1

### 何を飲むのがいいの？

脱水症や熱中症が疑われるときには「経口補水液(けいこうほすいえき)」がベスト。体が最も速やかに水分を吸収できる絶妙なバランスで塩分と糖分が配合された飲料で、ほかのどんな飲み物よりも素早く確実に水と電解質を補うことができます。冷えた経口補水液なら体内からのクールダウンにも役立ちます。

2

### 「経口補水液」の正しい飲み方は？

- 暑さで体調がすぐれないときや、食事が十分にとれないときなどには積極的に利用を！
- ただし塩分を多く含むため、元気なときに日常的に飲むのは×。熱中症の「予防」にはなりません。
- 氷を入れたり水で薄めると組成が変化してしまうため、必ず「ストレート」で飲んで。
- ただし、漫然と飲み続けず、元気が出てきたら通常の水分補給(左欄)に切り替えを。
- 何度か飲んで回復しないときには必ず受診を！別の理由で体調不良の可能性もあります。

### 自分でもつくれる！経口補水液

水1L+食塩3g+砂糖20~40gを混ぜるだけ！市販品を数本買い置きしておくのが安心ですが、手元がないときの簡易的な代用に◎。

食塩 3g  
砂糖 20~40g  
水 1L

おいしく食べて、栄養&水分補給!

# Summer Vegetable Recipe

キュウリ 95.4%

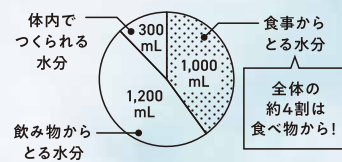
トマト 94.0%

パプリカ(黄) 92.0%

意識しなくても1日に約2.5Lの水分が入り出している私たちの体。でも、毎日2.5Lも水を飲んでいる実感はないですよね。

それもそのはず、体に入る水分のうち約4割は、食事から補給しているのです。つまり食事は、栄養源であると同時に水分補給の大切な機会ということ。水分をふんだんに含む旬の夏野菜をたっぷり使いつつ、火は使わない“涼菜レシピ”で、おいしく栄養&水分補給しませんか?

1日のうちに体に入る水分  
(成人におけるおおよその値)



## 切って漬けるだけ! 夏野菜の爽やかピクルス

材料 (2人分)	ミニトマト ..... 2個 (30g)	マリネ液	酢 ..... 大さじ4
	ラディッシュ ..... 2個 (20g)		水 ..... 大さじ3
	ミョウガ ..... 1個 (10g)		砂糖 ..... 大さじ2.5
	パプリカ ..... 1/8個 (15g)		黒コショウ ..... 8粒
	キュウリ ..... 1/4本 (25g)		ローリエ ..... 1枚
	ニンジン ..... 1/5本 (40g)		輪切り唐辛子 ..... お好みで
	オレンジ ..... 1/4個 (50g)		
	塩 ..... ひとつまみ		

- つくり方
- ミニトマト、ラディッシュ、ミョウガは縦半分に切り、パプリカ、キュウリ、ニンジン、オレンジは2cm程度の大きさに乱切りし、ボウルに入れる。全体に塩を振ってなじませる。
  - マリネ液の材料を耐熱容器に入れて混ぜ、ゆったりラップをかけて、電子レンジ(500W)で1分加熱する。加熱後、砂糖が溶けるようによく混ぜる。
  - ②の粗熱がとれたら①の野菜と合わせ、冷蔵庫で30分以上漬ければ完成。
- ※お好みにより、③のタイミングでレモンやハーブを加えても◎。

**POINT** お酢に含まれる有機酸で疲労回復&食欲増進!



## レンジで涼菜! たっぷり夏野菜カレー

材料 (2人分)	トマト ..... 2個 (400g)	
	ズッキーニ ..... 1/4本 (60g)	
	ナス ..... 1/2本 (40g)	
	カボチャ ..... 1/8個 (125g)	
	玉ねぎ ..... 1/2個 (100g)	
	豚肉(小間切れ) ..... 100g	
	塩・コショウ ..... 少々	☆
	みりん ..... 小さじ1	
	塩 ..... ひとつまみ	
	カレー粉 ..... 小さじ2	★
	すりおろしにんにく ..... 小さじ1/4弱(チューブ可)	
	バター ..... 10g	
	はちみつ ..... 大さじ1	
	プレーンヨーグルト ..... 小さじ2	
	お好みのご飯 ..... 適量(150~200g)	

- つくり方
- ① トマト、ズッキーニ、ナスは一口大、カボチャ、玉ねぎは2cm角に切る。豚肉は☆で下味をつけておく。
  - ② ①の食材をトマトから上記の順に耐熱容器に重ね入れ、全体に塩をまぶす。食材を覆うようにゆったりとラップをかける。
  - ③ 電子レンジ(500W)で10分加熱し、全体に熱を通す(取り出す際は器と蒸気の熱に注意!)
  - ④ 粗熱がとれたら★を加えて全体をよく混ぜる(味見をして調整)。
  - ⑤ 再び電子レンジ(500W)で5分加熱し、ご飯とともに器に盛れば完成。

**POINT** 1食分で1日に必要な野菜(350g)もとれます!

パプリカ(赤) 91.1%

ナス 93.2%

ミョウガ 95.6%



## 風量をコントロールせよ！

エアコンをつけてもすぐに冷えないと、つい設定温度を下げがち。でもその前に、風量の調節を。設定温度を下げるより、風量を調節するほうが消費電力は少(設定温度を1℃上げると、10%の節電に)。風量を強くしたり、扇風機を併用したりして風を体にあて、体感温度を下げよう。直接風では冷えすぎる場合には、風を一度壁や天井にあてて、間接的にやさしい風をつくるのも◎。

節電 快適



## 温度じゃない、湿度を下げよ！

除湿も体感温度を下げるための大きなポイント。ドライ機能や除湿器を活用して湿度を50~60%に保つと快適に。特にエアコンの風が苦手な人は、湿度のコントロールを意識してみよう。

快適



## 最近のエアコン事情

室温や湿度が一定以上になると音声でお知らせしてくれるエアコンや、家の外にいてもスマートフォンから室温の確認やON/OFF、設定温度の変更ができるエアコンなども登場しています。ご高齢の家族が家に一人にいる場合でも、ほかの家族がサポートできて安心ですね。

## 風向きは上へ！

エアコンの風向き、気にしていますか？冷たい空気は下にたまりやすいので、風向きは水平~上向きにして、冷たい空気が部屋の中をめぐるようにしましょう。扇風機などを併用して室内の温度ムラを解消すると、より快適に。

節電 快適

涼見さん一家の

# エアコン大作戦

室内でも熱中症に注意！エアコン  
そうでない場合よりも重症度が  
なるし…」「エアコンの風が苦手で」  
を知って、家族で快適&エコに

を使用していない部屋で熱中症になった場合、  
高くなることが知られています。「電気代が気にと  
いう人も、上手にエアコンを使うポイント  
夏を乗り切ろう！

## お手入れこそ最強の節電！

意外に手を抜いてしまいがちなフィルターの掃除。面倒でも2週間に1度を目安に、掃除機でほこりを吸おう。汚れがひどい場合は水洗いして日陰干しを。たとえばフィルターを月1、2回掃除すると、年間で約700円の節約\*に！

節電

## こまめなON/OFFはNG！

エアコンが最も電力を消費するのは、急激に部屋を冷やす必要のある運転開始時。こまめなON/OFFは消費電力増なうえ、夏場9時~18時くらいの間は、30分程度の外出であればエアコンはつけっぱなしのほうが節電になるという実験結果も。効率的な運転は、自動モードに任せるのも手。

節電 快適

## 見落としがちな 室外機周りもチェック！

熱を外に捨てる役割を担う室外機。吹き出し口付近に物があると熱がこもりやすくなり、電力消費増。室外機の周辺30cm以内に物がないかチェックを。また、直射日光や地面からの照り返して付近が高温になると排熱効率がダウン。吹き出し口をふさがないように日陰をつくってあげよう。

節電



## 部屋の温度を上げない工夫を！

- カーテンなどで室内への日射を遮る
- 窓の外にすだれやよしずを設置する
- ゴーヤや朝顔などで「緑のカーテン」をつくる
- 涼しい時間帯に家や室外機の周りに打ち水をする

…など、そもそも室温の上昇を防ぐ工夫も忘れずに。部屋の中が外気よりも暑いときにはまず部屋の換気を。風上と風下、2か所の窓を開けて、風の入口となる窓の外に濡れたシーツなどを干すと、涼しい風が入ってより効果的。

節電 快適





できる  
メンズの

# 暑さ対策

2019  
SUMMER

「暑いから今日は仕事サボっちゃえ」…とはいかない働く日本のオトコたちよ、暑さ対策は万全か？

どんなに暑くてもクールなスマイルを絶やさなすためには秘策が必要だ。

ビジネスシーンにもさり気なく取り入れやすいクールアイテムで、この夏の暑さを共に乗り越えないか？



**1** いわば「持ち運ぶ街路樹」。男も日傘、はもはや常識だろう。☞  
遮光長傘クールプラス ステッチ ネイビー：内側のポリウレタンラミネート加工で遮光率99.99%以上のムラのない濃い影を実現。晴雨、男女兼用で便利だ。5,463円(リーベン) <https://www.kasa-higasa.com/>

**2** 体表近くに太い静脈が走る首元はGood冷却ポイントだ。  
熱中対策 首もと氷ベルト 強冷却タイプ：繰り返し使える凍結ジェルパックと水に濡らしたカバーが冷たさを直接伝えて首元を強力に冷却。子どもから大人まで使えるぞ。880円(桐灰化学)0120-081-331

**3** できるオトコはどんなときでも「自分専用の風」で涼感ゲット。☞  
マイファン モバイル：小型にしてパワフルな送風で首元を冷やす、首にかけるパーソナル扇風機。外出時はもちろん、静音モードなら会議中でも使えるスグレモノだ。1,200円(大作商事)0120-120-959

**4** さり気なく背中と両脇も冷やせば、さらにクールになるだろう。  
アイスハーネス ハイビズタイプ：背中と両脇下部の3か所に保冷剤ポケットのついた冷却ベストは、ジャケットの中に着てもOK。多色展開。キッズ用もあるぞ。8,200円(赤城工業)03-3649-6966

**5** 熱中症の危険をいち早く察知するのもクール男子の務めだ。☞  
コンディションセンサー TC-200：外気の状態から熱中症の危険度をイラストとブザー音で知らせくれるセンサー。高齢者の居室に置いたり、ペニーカーなどにつけるのも◎だ。4,980円(タニタ)0570-099655)

**6** マイ水筒の携帯はマスト。ミスト機能との二刀流でさらに涼しく。  
ミスト噴射機能付きステンレスボトル ドリンクミストSS：ステンレス素材で飲料の保冷性は抜群。ミスト噴射の気化熱効果でさらに体の外側からもひんやりクールに。2,980円(大作商事)0120-120-959)

**7** 汗を拭くなら濡れタオル。ひんやりタオルならより快適だ。  
COOL UVウォーターシェイクストールタオル：濡らして絞って振ると、生地温度が低下して簡単に冷タオルになるスグレモノ。ぬるくなったらまた振ればひんやり復活だ。1,500円(ほんやら堂)027-384-2181)

**8** もしものときの備えも忘れるな。常にバッグにしのぼせろ。  
ヒヤロン：備えあればうれいなし。握るだけで急速に冷える冷却バッグは、常に持っておけばいざというとき安心だ。夏のレジャーや屋外イベントなどにも持参しよう。オープン価格(ロッテ)0120-818-711)

Happy & Cool

# ササキ THE RESCUE

Be a Master of Saving.

強いのは時、  
救える人

決定版

## 熱中症 応急処置!

### これで防げる重症化レスキューチャート

暑い環境にいる・  
いたあとに...

- ◎ 筋肉がつる (こむら返り)
- ◎ 立ちくらみ
- ◎ 大量の発汗
- ◎ めまい
- ◎ 手足のしびれ
- ◎ 気分不良
- ◎ 体がだるい
- ◎ 体に力が入らない

熱中症を  
疑う症状が  
ある!?

- ◎ 意識が何となくおかしい
- ◎ 吐き気・嘔吐
- ◎ まっすぐ歩けない
- ◎ 体が熱い (汗が出ない)
- ◎ 全身のけいれん
- ◎ 頭痛
- ◎ 意識消失 ...など

## 応急処置の ポイント

衣服を緩めて安静に

熱の放散を助けるため、シャツや  
ネクタイ、ベルトなどを緩める!

※特に高齢者が女性の場合には手当りにも  
女性を加え、複数人でケアを!



体を冷やそう

その場で使えるものを使って  
体を冷やそう!

あれば氷のう、その他か割り氷や  
冷却バックなどをタオルでくるみ、  
首のつけ根・わきの下・水ものつけ根  
(太い静脈のある部位)にあてると効果的



その他...

- ◎ 手や足を水につける・流水にあてる
- ◎ 扇風機を回す、うちわなどであおぐ
- ◎ 濡らしたタオルで顔や首を拭く、  
顔や頭に巻く など

※額を冷やすジェルシートは体の冷却には  
役立ちません。



水分補給を十分に

冷えた経口補水液や  
スポーツドリンクがベスト。

ただし意識のない人に  
無理やり飲ませるのは  
絶対にNG!



YES ↓

意識はあるか

(呼びかけに答えるか?)

「ここがどこか  
わかりますか?」

「お名前は?」など、  
まずは声かけを!

YES ↓

意識が  
おかしい!

意識が強い!

こんな時も  
119だ!

NO ↑

救急車要請



# 119

逃わすぞくに!

YES ↓

涼しい場所へ避難し、  
衣服を緩めて体の冷却を!

YES ↓

救急車を  
待つ間に  
スタート!



自力で水分が飲めるか

自分でボトルを持って、  
しっかりと飲めるか確認!

NO ↑



YES ↓

症状はよくなってきたか

(20~30分様子を見る)

必ずだれかが  
そばに付き添って  
見守りを!

NO ↑

落ちていた  
迅速な対応が  
大切な人の  
命を救う!



YES ↓

よくなってきた!

しっかりと休息をとってから  
帰宅を。その日は十分  
水分をとって安静に!

YES ↓

## 第三回

## 熱中症が黙っていない

Heatstroke Speaks Out

Illustration  
Chihiro Fujii

それは、実に油断がならない存在だ。彼は新人のふりをして、ゆるっとこの世界に入り込んできたのだから。

かつての日本の夏には、まだ穏やかな原風景が広がっていた。西瓜、風鈴、蚊取り線香の薄い煙。子どもだった私たちは、降り注ぐ太陽の光の下、麦わら帽子をかぶっては蝉捕りへと出かけたものである。

それは、平成も半ばを過ぎた頃で、そして、日本の夏の景色を一変させる存在にまで登りつめてしまったのである。

この容赦のない仕事っぷり、とても新人とは思えない。私たちは、震えあがった。いや、それは本当に文字通りで、「熱中症」に目を付けられると、夏だというのに凄まじい悪寒が走ったりするのだ。いったい、彼はどんなキャリアを積んで、ここにやって来たというのか。

「やっと気がつきましたか」  
そう言うと、「熱中症」は不敵な笑みを浮かべた。やっぱりだ、こいつは新人なんかではなかったのである。

経歴は、複雑だった。かつて彼は、「日射病」という誰もがよく知る上司の背後で暗躍を続けていた。機を見るに敏な「熱中症」は、日本の夏がじっと

あったらどうか。突然に、見知らぬ者が私たちの夏の周囲をうろつくようになった。

「はじめまして、『熱中症』と申します。以後、どうぞよろしくお願いいたします」

ふーん、あ、そうですか、新人さんね。どうも、よろしく。まあ、適当にやってくださいよ。私たちは、彼を大雑把に扱った。だって、人員はすでに足りているのだ。花火に肝試し、ビアガー

りと気温を上げたところを見計らい、「日射病」に謀反を起こした。そして新人のふりをして夏にしれっと潜伏し、まんまとかつての上司の椅子を奪うことに成功したのである。

このままでは、日本の夏は彼の思い通りにされてしまう。最近では、独居老人が「熱中症」にじわじわと襲われ、誰にも気づかれることのないまま症状を重くする、なんてケースも増加しているのだ。私たちは、一致団結するしかない。家族や地域がコミュニケーションを密にし、互いが互いに気を配り、声を掛け合うことで、彼に闘いを挑むのである――。

「熱中症」を池井戸潤の小説みたい

に語るなら、だいたいこんな感じだ。

デンに山登り、白い砂浜、青い海。いまさら新人が入れる隙など、夏の季節にはないように思えた。

「春分とか、冬至とか、もっと地味なところに転職してくれないかなあ……」

そうは思いながらも口には出さず、「熱中症」のことは視野から外すことにした。どうせ半年もしないうちに、辞めていくだろう。誰もがそう、高を括っていた。

ところが。  
「熱中症」はなかなか辞表を提出しないどころか、日に日に頭角を現していった。彼のビジネスセンスは思っている以上に鋭く、バタバタと人が倒れていった。なんだ、なんなのだ、こいつは。私たちが慌てふためいているうちに、彼はどんどんと出世を遂げていった。



## SOHEI WAKUSAKA

文筆業。主な著書に、『動物たちの青春白書』（エイ出版社）、「今日もひとり、ディズニーランドで」（幻冬舎文庫）、「夜の墓場で反省会」（東京ニュース通信社）などがある。



# 読者プレゼント present! present!



## 3 名様 PRESENT

遮光長傘クールプラス ステッチ ネイビー  
内側に遮光ポリウレタンラミネート加工を  
施し、遮光率99.99%以上、UVカット率  
99%以上を実現した超強力日傘。シンプ  
ルなデザインが使いやすい男女兼用・晴雨兼用  
タイプです。

(商品に関するお問合せ) リーベン  
https://www.kasa-higasa.com/



## 5 名様 PRESENT

熱中対策 シャツクール  
冷感ストロング(100mL)  
L-メントール配合で、衣類にスプレーする  
だけで汗をかいたびにひんやりした冷感を得ら  
れます。わきの下や背中など汗をかきやすい  
部分の衣類に吹き付けて、夏の外出を快適に。

(商品に関するお問合せ) 桐灰化学 お客様相談室  
0120-081-331 (平日9:00~17:00)



## 2 名様 PRESENT

コンディションセンサー TC-200  
熱中症の危険性を5段階の注意レベルで  
分類し、危険度に合わせてイラストとブザー音  
でお知らせしてくれる便利なセンサー。屋内  
はもちろん屋外でも使用できます。

(商品に関するお問合せ) タニタ お客様サービス相談室  
0570-099655 (平日9:00~18:00)



## ペアで 5 組様 PRESENT

アネビートリムパーク 全店共通特別招待券  
乳幼児〜小学生まで、年齢や成長に合わせた多彩な遊具で遊んで学べる、  
子どもと親の体験型屋内パーク「アネビートリムパーク」全店\*共通の  
特別招待券。暑さを気にせず遊べます。

\*お台場店、みずほ店(いずれも東京都)、神戸店(兵庫県)。  
※本券1枚につき、大人1名の施設利用料、子ども1名1時間分の利用料金が無料になります。  
(商品に関するお問合せ) アネビートリムパークお台場店 03-5500-2300 (平日12:00~18:00)



## 3 名様 PRESENT

MAGICOOL マイファン モバイル  
累計150万台突破の首にかけるパーソナル扇風機。薄型のスタイ  
リッシュなデザイン&静音送風で、場所を選ばず首元ひんやり。裏面  
のスタンドを立てれば卓上用にも。

※本体色はホワイト/ブラックのいずれかを編集部セレクトでお届けします。  
(商品に関するお問合せ) 大作商事 お客様センター 0120-120-959 (平日9:00~17:00)

### 応募要項

ご応募の際は、①郵便番号、②住所、③氏名、④電  
話番号、⑤ご希望の商品名、⑥この情報誌の感  
想、⑦どこで入手したか、をご記入ください。締め  
切りは、2019年7月31日(水)(おハガキの場合、当  
日消印有効)です。  
※当選発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

### 送付先

#### おハガキ

〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-2-2  
株式会社アイセイ薬局コーポレート・コミュ  
ニケーション部「読者プレゼント」係まで。

#### メール/応募フォーム(QRコード)

hgm@aisei.co.jp  
※件名に「読者プレゼント」  
とご入力ください。



### 次号予告

9月17日(火)  
発行予定!  
テーマは  
「下痢・便秘」



# シャツ クール

# 汗をかいたび ひんやり持続! ※1

除菌 ※2

※1 ひんやり感は個人によって感じ方が異なります。  
※2 すべての菌を除菌するわけではありません。  
スプレーした時だけ、その範囲のみの効果です。



Twitterやっています。「@aisei\_HGM」で検索! ■ webサイトで本誌バックナンバーをご覧いただけます。「ヘルスグラフィックマガジン」で検索!  
■ 現物が欲しいけど設置店舗が近所がない、というお声に応えるため定期購読サービスをはじめました。「ヘルスグラフィックマガジン 定期購読」で検索!  
ヘルス・グラフィックマガジン 第34号 2019年6月17日発行 [発行元/お問合わせ先] アイセイ薬局 ヘルス・グラフィックマガジン編集部 〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-2-2 メールアドレス:hgm@aisei.co.jp