

病気になるミニブック

mitsuba

みつば

熱中症を知ろう。

MINI BOOK
SERIES

06

独立行政法人 国立病院機構

大阪医療センター

熱中症を知ろう。

「自分は大丈夫」は危険なサイン！

「熱中症」って、どんな状態？

熱中症とは、高温多湿な環境で体温調整がうまく働かず、体内に熱がこもり、体温が異常に上昇する状態です。気温や湿度の高さに加え、水分や塩分のバランスの乱れ、体調不良、激しい運動などの要因が重なると起こりやすくなります。重症化すると命に関わることもあるので、適切な対策が大切です。

環境

からだ

行動

3つの要因

「環境」の要因

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い

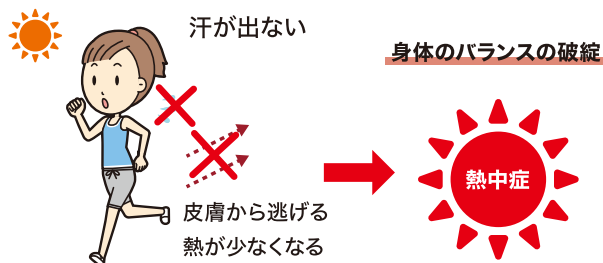
「からだ」の要因

- 高齢者や乳幼児
- 肥満
- 脱水状態
- 二日酔いや寝不足といった体調不良

「行動」の要因

- 激しい労働や運動によって体内に著しい熱が生じた
- 暑い環境に体が十分に対応できない

暑さ、運動・活動で体温上昇



汗や皮膚温度で体温が調整できず体温上昇

主な症状

- めまい、立ちくらみ
- 頭痛、吐き気・嘔吐
- 筋肉のけいれん
- 意識がぼんやりする
- 体温の異常な上昇

熱中症にかかりやすい人

- 子ども
- 高齢者
- 屋外で働く人
- スポーツをする人

熱中症にならないための対策

熱中症は屋外だけでなく、室内でも起こるため注意しましょう。

■ 屋外での対策

- 日傘や帽子で直射日光を避ける
- こまめに水分・塩分を補給する
- 日陰で休憩をとる
- 暑い時間帯の外出や運動を避ける

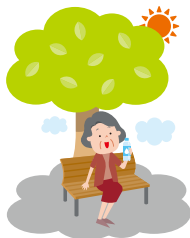
■ 室内での対策

- エアコンや扇風機を使い、適切な室温を保つ
- 風通しを良くする
- のどが渇く前に水分を補給する

熱中症になったときの応急処置

■ 涼しい場所へ移動

エアコンの効いた室内や車内、風通しの良い日陰に移動し、安静にします。



■ 体を冷やす

衣服をゆるめ、首・わき・足の付け根を冷やします。水をかけてあおぐのも効果的です。



■ 水分・塩分を補給

経口補水液（またはスポーツドリンク）を少しずつ飲ませます。（意識障害や嘔吐がある場合は、無理に飲ませない）



※意識がない・呼びかけに反応しない・けいれんがあるときは、ためらわず119番。これらは重症のサインです。

Doctor's Voice | ER・救命救急科 科長 石田 健一郎

熱中症は、誰にでも起こる可能性のある身近なリスクです。体調の変化を見逃さず、早めの対応を心がけてください。また、気温・湿度に加え、暑さ指数(WBGT)や熱中症警戒アラートなども確認し、状況に応じた行動をとることが重要です。周囲の人にも目を配り、声をかけ合いながら予防しましょう。



『アドベンチャーホスピタル2026』開催のご案内

知って学んで新しい発見を！病院の仕事を楽しく体験！医療の世界をのぞいてみよう！



当院では、教育研修活動の一環として、毎年「アドベンチャーホスピタル」を開催しています。小学生から高校生を対象に、手術模擬や看護体験などを通じて医療職への関心を高め、「命の大切さ」や「医療の意義」を学ぶ機会を提供しています。当日は、いろいろな医療体験コーナーをご用意しています！病院のことをもっと知りたい！将来、医療の仕事についてみたい！そんなみなさんにぴったりのイベントです！ぜひご参加ください！

開催日：2026年8月23日（日）

時間：10:00～15:00

対象：小学生以上

参加費：無料

会場：大阪医療センター敷地内

詳しくは
こちら



大阪医療センターへのアクセス

▶ 公共交通機関をご利用の場合

- Osaka Metro(大阪メトロ)
中央線・谷町線「谷町四丁目」駅11号出口すぐ
- 大阪シティバス 62系統
大阪駅 ⇄ 住吉車庫前「国立病院大阪医療センター」下車

▶ お車でお越しの場合

- 阪神高速(東大阪線・東行き)：「法円坂ランプ」出口すぐ 上町筋を右折
- 一般道：上町筋と中央大通りとの交差点南西角



独立行政法人 国立病院機構 **大阪医療センター**
NATIONAL HOSPITAL ORGANIZATION OSAKA NATIONAL HOSPITAL

住所 〒540-0006 大阪市中央区法円坂2-1-14

休診日 土曜日・日曜日・祝祭日 年末年始(12月29日～1月3日)

代表電話番号 **06-6942-1331**

再診予約番号 **06-6946-3519** (受付：平日午後1時～4時)

