

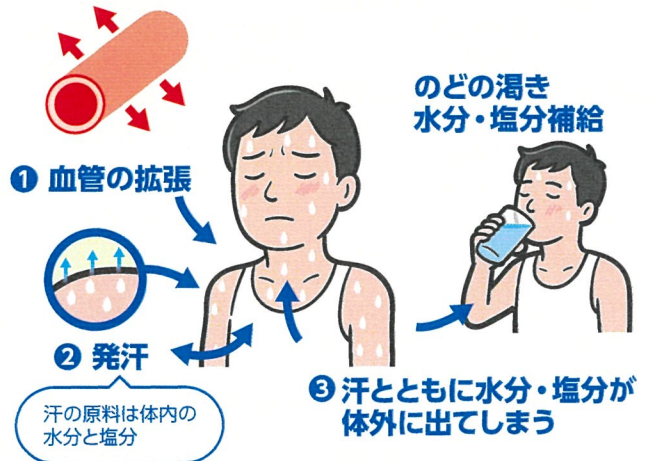
## 熱中症が発生する仕組み

熱中症は、高温多湿な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をさします。

体温が上昇すると、通常であれば

- ①末梢血管が拡張し、皮膚表面への血流を増加させることで熱を外部へ放出して体温を下げます。
- ②発汗により、体表面の水分が蒸発し、その気化熱で体温を下げます。湿度が高いと、汗が蒸発しにくくなるため、体温を下げる役割を果たせません。

体が吸収する熱や自分で作る熱が、体の外に逃がせる量を超えた状態のまま作業を続けると



- 体温が高くなりすぎることによって、手足のしびれ・頭痛・吐き気などの熱中症の症状が出てきます。
- さらに症状を無視し続けると、**体温を調節する仕組みが壊れ、体温が急激に上がり、意識の異常や臓器のトラブルを起こすなど重篤化**することがあります。

## 熱中症の症状と分類

熱中症から命を守るためには**熱中症の予防・対策が重要**です。  
熱中症かなと思ったときは、**すぐに応急処置を行いましょう!**  
重症化すると後遺症が残ったり、死亡に至る場合もあります。

