

正常な体温調節

動く → 体温が上がる

※少しでも動けば、体温は上がります



体温調節機能が「熱を逃がせ!」と命令

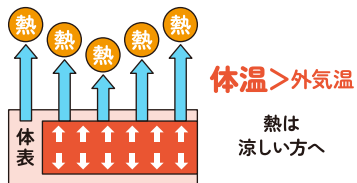
汗をかく

水・塩



汗が蒸発する際に
体の熱を逃がす

皮膚に血液を集める



2つの方法をバランス良く行い、
体温を調節する (平熱に戻す)

異常 (熱中症の起こり方例)

猛暑で作業 → 体温が上がる



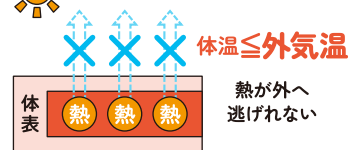
体温調節機能が「熱を逃がせ!」と命令

たくさん汗をかく



大量の水と塩分が汗として外へ (=脱水)

皮膚に血液を集めても血液が冷えない



外の気温が高いと、熱が外に逃げられない

発汗と皮膚血管拡張が低下 + 重要臓器への血流が不足

体温が上昇

熱中症