

熱中症を予防しましょう

熱中症の発生は7月から8月がピークになります。熱中症を正しく理解し、予防に努めましょう。



熱中症とは

室温や気温が高い中で、体内

の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節機能がうまく働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識の異常など、さまざまな障害をおこす症状のこ

とです。
家の中でじっとしていても、室温や湿度が高いために、体から熱が逃げにくく熱中症になる場合がありますので、注意が必要

熱中症の予防法

「暑さを避ける」と「こまめな水分補給」が大切です

【暑さを避ける】

○室内では

・扇風機やエアコンで温度を調節

・日中だけでなく、熱帯夜のように気温が高い夜も熱中症になることがあります。

・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用

・日中に打ち水をする事で、路面温度が10℃程度低下します。特に早朝や夕暮れ時に打ち水するとその効果が持続します。

○外出時には

・日陰の利用と、まめな休憩

・日傘や通気性の良い帽子の着用

・天気の良い日は、日中の外出をなるべく控える

*直射日光だけでなく、アスファルトからの照り返しが地面近くの気温を上昇させます。例えば気温が32℃のとき、地面から50センチメートルの高さでは35℃、5センチメートルの高さでは36℃以上になります。

○体の蓄熱を避けるために

・通気性のよい、吸湿・速乾性のある衣服を着用する

・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、体を冷やす

【こまめに水分を補給する】

・室内でも外出時でも、のどの乾きを感じなくても、こまめに水分・塩分などを補給する

*のどが渇いたときに、アルコール飲料での水分補給はやめましょう。アルコールは尿の量を増やし、体内の水分を排泄してしまうため、吸収した水分が尿で失われてしまいます。



注意

○暑さの感じ方は、人によって異なります

その日の体調や、暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気をつけましょう。

○高齢者や子ども、障害者・児は特に注意が必要です

・高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対する体の調節機能も低下しているため、注意が必要です。

・子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので、気を配る必要があります。

・駐車中の車に子どもを残すことは大変危険です。炎天下でなくても、閉め切った車内で冷房を切ると、車内の温度は一気に上昇し、わずかな時間でも熱中症の危険が高くなります。絶対に、乳幼児や子どもを車内に残さないようにしましょう。

熱中症になったら

1. 涼しい場所へ避難させる

2. 衣服を緩め、からだを冷やす（特に首の周り、脇の下、太ももの付け根などを冷やす）

3. 水分・塩分を補給する

*自力で水を飲めない、意識がない場合は、直ちに救急隊を要請しましょう。

