

熱中症を防ぐために

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……

- 高温多湿な環境下で、
 - ① 体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こります。
 - ② 体調が良くない、暑さに体がまだ慣れていないなどの個人の体調による影響などが重なることにより、熱中症の発生が高まります。
- 屋外で活動しているときだけでなく、室内で特に何もしてなくても熱中症を発症し、救急搬送されたり、死亡したりする事例が報告されています。

熱中症の予防法

熱中症の予防には、

「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です。

水分・塩分補給

- こまめな水分・塩分の補給
※高齢者、障害児・障害者の人は、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給を

外出時の準備

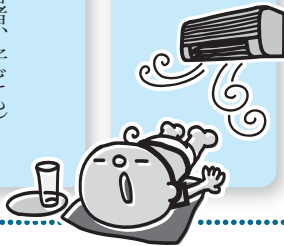
- 日傘や帽子の着用
- 日陰の利用、こまめな休憩
- 通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用

熱中症になりにくい室内環境

- 扇風機やエアコンを使った温度調整
- 室温が上がりにくい環境の確保
(こまめな換気、遮光カーテン、すだれ、打ち水など)
- こまめな室温確認

体調に合わせた対策

- こまめな体温測定
(特に体温調節機能が十分でない高齢者、障害児・障害者、子ども)
- 通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどによる体の冷却



注意とお願い

- ① 暑さの感じ方は人によって異なります
人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して、暑さに対する抵抗力(感受性)は個人によって異なります。
自分の体調の変化に気をつけ、暑さの抵抗力に合わせて、万全の予防を心がけましょう。
- ② 高齢者は特に注意が必要です
熱中症患者のおよそ半数は高齢者(65歳以上)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ます。
のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分補給をしたり、暑さを感じなくても扇風機やエアコンを使って温度調整をするように心がけましょう。
- ③ まわりが協力して、熱中症予防を呼びかけ合うことが大切です
一人一人が周囲の人に気を配り、熱中症の予防を呼びかけ合うことで、熱中症の発生を防ぐことができます。特に、熱中症にかかりやすい高齢者、障害児・障害者や子どもについては、周囲が協力して注意深く見守るようにしましょう。
- ④ 節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないようご注意ください
気温や湿度の高い日には、決して無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使用し、健康を害することのないようご注意ください。

熱中症になった時の処置は……

1. 涼しい場所へ避難させる
※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。
2. 衣服を脱がせ、身体を冷やす
3. 水分・塩分を補給する

問合せ▶ 困健康づくり課保健指導係 (☎内線1173)