

ほけんし とんにちは保健師です。

今月の担当は、山田 侑季です。

「熱中症は予防が大切です」

7月は熱中症予防強化月間です。熱中症の発生は7～8月がピークになります。今年も新型コロナウイルス感染症対策のためマスクの着用が求められています。マスクを着用することで顔の半分がマスクで覆われるため十分な放熱が行われず、熱中症のリスクが高まります。そのため、一人ひとりが正しい知識を持ち、予防に努めることが必要となります。

熱中症とは？

体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などの様々な症状を起こす病気のことです。

こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

- めまい・立ちくらみ ○筋肉痛・筋肉の硬直 ○汗が止まらない
- 高い体温である ○頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感
- 意識がない・けいれん・手足の運動障害 ○呼びかけに対し返事がおかしい
- まっすぐに歩けない、走れない



熱中症になった時の処置は…

1. 涼しい場所へ避難させる
2. 衣服を脱がせ、体を冷やす
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、直ちに救急車を要請しましょう。

熱中症の予防法

こまめな水分・塩分の補給

のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給しましょう。



熱中症になりにくい室内環境

こまめに室温を確認し、扇風機やエアコンを使った温度調整をしましょう。



体調に合わせた取り組み

通気性の良い衣服を着用し、保冷剤、氷、冷たいタオルを使って体を冷却することも効果があります。体温調節が十分でない高齢者や子どもはこまめに体温測定をしましょう。



外出時の準備

日傘や帽子を着用しましょう。日陰を上手に利用したり、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、適宜、マスクをはずして休憩をとりましょう。

