

こんにちは保健師です。

今月の担当は、藤森 裕美 です。

熱中症を防ぎましょう！

熱中症の発生は7～8月がピークになります。暑さを避け、十分な水分補給をするなど、適切な対策をとることで熱中症は予防できます。

○熱中症とは？

熱中症とは、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態のことをいいます。

○こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

- ・めまいや顔のほてり
- ・体のだるさや吐き気
- ・汗が止まらない
- ・体温が高い、皮膚の異常
- ・呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
- ・水分補給ができない
- ・筋肉痛や筋肉のけいれん

○熱中症になった時の処置は…

- ①涼しい場所へ移動させる
- ②衣服を脱がせ、体を冷やす
- ③塩分や水分を補給する

※自力で水が飲めない、意識がない場合は、ためらわず救急車を呼びましょう

○熱中症の予防法

①こまめな水分・塩分の補給

屋内、屋外問わず、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給しましょう。

②室内環境の温度調整

こまめに室温と湿度を確認し、扇風機やエアコンで温度を調節しましょう。遮光カーテン、すだれ、打ち水も効果的です。

③体調に合わせた取り組み

衣服は通気性のよい生地や速乾性にすぐれた素材を選び、暑さを調整しましょう。また、保冷剤、氷、冷たいタオルを使うと効率よく体を冷やすことができます。

④外出時には

日傘や帽子を着用し、こまめに日陰で休憩することが大切です。休憩中は帽子を脱いで、汗の蒸発を促しましょう。



○注意

①高齢者や子どもは特に注意が必要です！

熱中症患者のおよそ半数は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や暑さに対するからだの調節機能が低下しています。また、気温の変化やのどの渇きを感じにくく、トイレの回数を気にして水分補給を控えてしまうこともあるので、注意が必要です。

子どもは体温の調節機能が十分に発達していないため、周りの大人が十分に配慮する必要があります。

②お茶やビールでは水分補給にはなりません！

お茶やアルコールには利尿作用があり、身体の中の水分を外に出してしまうため、水分補給に適していません。スポーツ飲料や経口補水液などで水分補給とともに塩分補給もしましょう（※塩分や糖分が含まれているため、飲みすぎには注意が必要です）。

▼お問い合わせは、役場保健福祉課保健推進係
(01372-7-5291)へ。