

こんにちは保健師です

今月の担当は、渡辺 愛華です。

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

熱中症は、高温多湿な環境で体温調節ができず、体の中に熱がたまることで起こります。

こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

- めまい・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

- 1. こまめに水分・塩分補給をする
- 2. 室内環境の温度調整
- 3. 体調や気温に合わせた衣服の選択
- 4. 保冷剤、氷、冷たいタオルで効率よく体を冷やす
- 5. 外出時には日傘や帽子を着用し、こまめに日陰で休憩をする



注意！

- ・高齢者や乳幼児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。気温の変化やのどの渇きを感じにくかったり、トイレの回数を気にして水分補給を控えてしまったりすることもあるので注意が必要です。乳幼児は体温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を行う必要があります。また、身長が低い分、地面の照り返しを受けやすいため、体感温度は大人と比べて+3℃とされています。

- ・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OS-1などで水分補給とともに塩分補給しましょう。

※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。