

知って防ごう!

熱中症

問合せ
保健福祉課
☎ 47-18007

これから夏に向けて、気温が上がり暑くなる日が多くなると、熱中症による被害が増えてくること予想されます。

熱中症は、適切な予防をすれば防ぐことができます。熱中症を正しく理解し、予防に努めましょう!

熱中症ってなに??

主に気温が高い、湿度が高いなどの環境下で発生する、いろいろな体の不調です。熱中症はいくつかの症状が重なり合い、互いに関連しあつて起きます。また、極めて短時間で急速に重症になることもあります。

熱中症の分類と症状

分類	症状
I 度 (軽症)	めまい・失神 「立ちくらみ」という状態です。顔面蒼白となり、脈拍が速く弱い状態になります。 筋肉痛・筋肉の硬直 筋肉の「こむら返り」のことで、その部分の痛みを伴います。発汗に伴う塩分の欠乏により生じます。 大量の発汗
II 度 (中等症)	頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感 体がぐったりする、力が入らないなどの状態です。
III 度 (重症)	意識障害・痙攣・手足の運動障害 呼びかけや刺激への反応がおかしい、体にガクガクとひきつけがある、まっすぐ走れない・歩けないなどの状態です。 高体温 体に触ると熱いという感触があります。

熱中症を防ぐポイント!

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!

①こまめな水分・塩分補給

■スポーツドリンクなどで水分と塩分を補給しましょう。
(注意: アルコール類での水分補給は、尿の量を増やし体内の水分を排泄してしまつたため逆効果!)
■のどが渇かなくても、こまめに水分補給をしましょう。

②室内環境を整える

■部屋の風通しを良くし、カーテンなどで直射日光を防ぎましょう。
■エアコンや扇風機を効果的に使い、室内の温度調整を行いましょ。

③外出時の注意

■外出時には日陰を選んで歩き、日傘や帽子を利用しましょう。
■太陽の下では、熱を吸収し熱くなりやすい黒色系の衣服は避けましょ。
(通気性の良い、吸湿・速乾性のある衣服を選びましょ)

④体調を考慮する

熱中症の発生には、その日の体調が影響します。次に該当するような場合には、暑い環境下での活動は控えましょ。

■寝不足のとき

■風邪や体調不良のとき

⑤暑さに備えた体力づくり

人間の体は、暑い環境下での運動や作業に慣れていないと体温調整が上手にできません。

日ごろからウォーキングなどの運動をして、汗をかき、暑さに慣れておくと熱中症にかかりにくくなります。

要チェック!!

★熱中症患者のおよそ半分は高齢者(65歳以上)の方です。

十分に気を付けましょ。

■高齢になると、のどの渇きを感じにくくなります。日ごろから意識して水分を早めに補給ましょ。

★幼児は体温調整機能が十分に発達していませんため、注意が必要です。

■晴れた日には、地面に近いほど気温が高くなるため、幼児は大人以上に暑い環境下にいることとなります。注意ましょ。

★節電を意識するあまり、

熱中症予防を忘れないように注意ましょ。

■無理な節電はせず、健康を害することのないようにましょ。

熱中症だと思ったら...

①涼しい場所へ避難させましょ。

②衣服を脱がせて、身体を冷やましょ。

③水分・塩分を補給させましょ。

④それでもだめなら...医療機関へ搬送ましょ。

