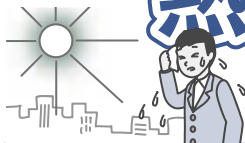


熱中症に気をつけましょう



問/健康づくり課 ☎465-8611

熱中症は、高温・多湿の環境に長時間さらされて、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調整機能がうまく働かないことにより、体温が異常に上昇することから発症します。

しかし、熱中症は気温などの環境条件だけではなく、体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。

●こんな日は熱中症に注意！

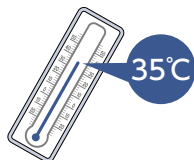
熱中症の症状

気温が高い

風が弱い

急に暑くなった

湿度が高い



軽度…めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗が止まらない

中度…頭痛、吐き気、体がだるい、虚脱感

重度…意識がない、けいれん、体温が高い、呼びかけに対して返事がおかしい、まっすぐ歩けない、走れないなど



高齢の方の注意点

高齢者は温度に対する感覚が弱くなるために、室内でも熱中症になることがあります。室内に温度計を置き、こまめに水分を補給することを心がけましょう。

幼児は特に注意！

幼児は体温調節機能が十分発達していないため、特に注意が必要です。晴れた日には、地面に近いほど気温が高くなるため、大人に比べて身長が低い幼児は、大人以上に暑い環境にいます。

●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. 外出時の服装は、吸湿性や通気性のよいものを着用し、帽子や日傘などで直射日光を避けましょう。
2. こまめに水分補給をしましょう（汗をかいた時には、塩分の補給も忘れずに）。スポーツドリンクや薄い食塩水（500mlに1gの割合）での水分補給がおすすめです。



特に高齢者は、のどの渇きを感じにくいので、早めの水分補給を心がける必要があります。

3. 気温が急上昇した日や蒸し暑い日は、特に注意が必要です。

高い湿度は、体からの汗の蒸発を妨げ、体温の上昇を加速してしまいます。

炎天下や非常に暑い場所での長時間の作業やスポーツは避けましょう。

作業やスポーツをする際は、こまめに水分補給と休憩をとりましょう。



4. エンジンをつめた車内には、短時間でもとどまらないようにしましょう。

曇った日でもエアコンを止めた車内は、驚くほどの高温になります（炎天下の車内温度は30分で50℃以上となります）。

短時間といえども、幼児・高齢者が、エンジンを止めた車内にとどまることは、とても危険です。



●少しでも「熱中症かな？」と思ったら

1. 風通しのよい日陰や、冷房の効いた所に移動しましょう。
2. 衣服をゆるめて楽にしましょう。
3. 冷たい水で冷やしたタオル（冷たいペットボトルなどで代用できます）を脇の下やももの付け根に置き、体を冷やしましょう
4. 自分で飲めるようなら、水分補給（スポーツドリンクや薄い食塩水）をさせましょう。



ただし、意識障害などがあり、自力で飲みそうもない場合、無理に水分補給をさせることは、誤飲の危険性があるため注意が必要です。

5. 意識がない・水分を自力で摂取できない・症状が改善しない場合は、すぐに医療機関を受診しましょう。

熱中症が進行すると、水分や塩分が不足していることが自分でわからなくなります。ひどいときには意識を失い、命が危険になることもあります。

自分自身だけでなく周りの人にも気を配り、ちょっとした「おかしい」と思ったら、すぐに医療機関を受診しましょう。

節電でもエアコンを上手に使いましょう

熱中症は、暑い環境に長時間さらされることで発症します。特に、高齢の方や持病をお持ちの方は、暑さでしだいに体力が失われ、室内でも発症する場合があります。

電力不足により、節電が必要とされていますが、室内の温度をはかりながら、上手にエアコンを利用しましょう。



28℃