

今年もこの季節がやってきました

熱中症にご注意ください！

関／健康づくり課 ☎465-8611

熱中症とは？

気温や湿度が高い環境により、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節がうまく働かなくなることから、発症します。重症化すると死に至る可能性もあります。

**誰でもなる可能性のある病気ですが、
予防により防げる病気です！**

毎年、たくさんの方が救急搬送されています！

平成27年は、熱中症により、県内で救急搬送された人数が一昨年よりも増加し、3,907人となりました。そのうち、9人の方が命を落としています。気温が高くなる7～8月はもちろんですが、体が暑さに慣れていない6月、暑い夏を乗り越えて体が疲れている9月も注意が必要です!!

熱中症になりやすい時

- ① **暑いとき** (特に気温25度以上)
特に、急に暑くなる初夏や梅雨明けは、要注意です。
- ② **湿度が高いとき** (特に湿度80%以上)
気温が低い日でも湿度が高いと、汗が蒸発しにくく、熱がこもりやすくなります。
- ③ **日差しが強いとき**
直射日光や地面からの照り返しが、熱中症の危険を高めます。特に、地面に近い乳幼児は要注意です。
- ④ **風が弱いとき**
体温を下げる効果を弱めます。

熱中症になりやすい人

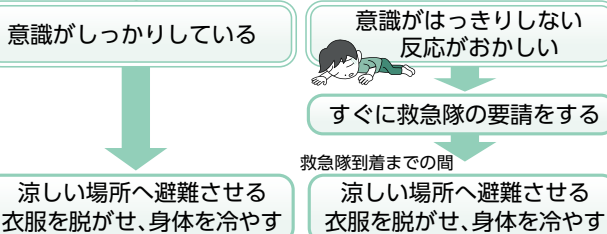
- ① **高齢者**
体温調節機能が低下しています。暑さやのどの渇きを感じにくいなど、身体のSOSに気づきにくくなります。
- ② **乳幼児**
体温調節が未熟のため、熱がこもりやすくなります。
- ③ **体調不良の人**
疲労、寝不足、朝食抜きなど、その日の体調が影響します。また、心臓病や糖尿病など持病がある人は注意が必要です。
- ④ **その他**
運動不足や肥満、暑さに慣れていない人は要注意です。

熱中症が疑われた時は…

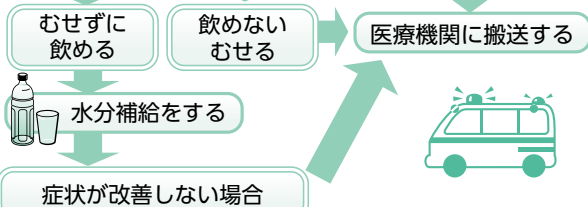
- 症状**
- 軽度：めまい、立ちくらみ、汗がとまらない
 - 中度：頭痛、吐き気、体がだるい
 - 重度：意識がない、けいれん、呼びかけに対し返事がおかしい、まっすぐに歩けない、体温が高い

対策 熱中症を疑う症状がある

意識の確認



自力で水が飲めるか



今から出来る熱中症予防！！

- 家族やご近所でも声をかけあって予防しましょう！
- ◆ **こまめに水分補給をしましょう！**
アルコール、カフェイン飲料は、体内の水分を出してしまうため、水分補給になりません。
 - ◆ **暑さに備えた体づくりをしましょう！**
バランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠と休養。
 - ◆ **暑さを避ける服装、保冷グッズを利用しましょう！**
吸湿性や通気性のよい服装など。
 - ◆ **屋外では直射日光を避けましょう！**
日陰を歩く、帽子や日傘を活用する。
※特に車の中は、曇りの日でも驚くほど高温になります！短時間でも留まらないようにしましょう。
 - ◆ **屋内では快適な室温を保ちましょう！**
カーテンやすだれで日光を避ける。
扇風機やエアコンを利用する(目安は28℃)。

☆熱中症情報☆ 詳しくはWEBで！

- 埼玉県ホームページ「熱中症を予防しましょう」
<http://www.pref.saitama.lg.jp/a0704/netsuchusyo/>
- 熱中症予防声かけプロジェクト
<http://www.hitosuzumi.jp/>
- 環境省熱中症予防情報
<http://www.wbgt.env.go.jp/>

※特に高齢者の方は、屋内での熱中症が多く報告されています。