

予防方法を知って

熱中症から身を守ろう

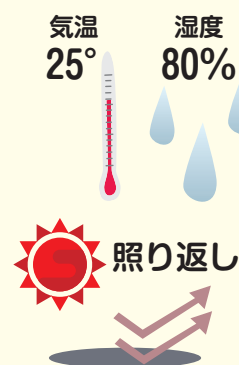
熱中症は、気温が高いことなどで、体の中の水分や塩分のバランスが崩れたり、体の調整機能が正常に働かなくなることによって発症するさまざまな症状の総称です。重症化すると死に至る可能性もありますが、正しい知識と適切な行動で防ぐことができます。今号では、熱中症になる原因や主な症状のほか、熱中症の対策について紹介します。

市民健康課 ☎ 978-3511

熱中症を引き起こす条件は？

真夏日や熱帯夜が多い年は、熱中症で亡くなる人も増えます。一般的には、最高気温が25度を超えると熱中症を発症する人が現れ、30度を超えると熱中症で死の危険性が高まるといわれています。

気温が低くても、湿度が高いと熱中症になる危険性が高くなります。通常、汗をかくと、蒸



また、室内でも暑い日中や熱帯夜などは、室内温度が上昇し、知らず知らずのうちに熱中症になる可能性があります。

発するとき、体から熱を奪うので、体温が下がります。しかし、湿度が80%以上ある時は汗が蒸発しにくくなるため、熱中症になる危険性が高まるといわれています。

子どもは、体温調節機能が未発達です。特に汗をかく機能が

室内でも熱中症は発生する！

未熟で体に熱が籠もりやすく、体温が上昇しやすい特徴があります。また、幼少期の子どもは大人に比べ身長が低いことから、晴れた日の屋外では、照り返しの熱により熱中症を引き起こす危険性が高まります。

高齢者は体温調節機能が低下しているため、体に熱が籠もりやすくなります。また、暑さやのどの渇きを感じにくくなるなど、体が出しているSOS信号

熱中症ってどんな症状なの？

熱中症は、重症度によって「Ⅰ度」、「Ⅱ度」、「Ⅲ度」の3つの段階に分けられています。部位ごとに以下のような症状が現れます。

【頭】

- Ⅰ度…めまい、立ちくらみ
- Ⅱ度…頭痛
- Ⅲ度…意識がない

【体】

- Ⅰ度…汗が止まらない、筋肉が痛い
- Ⅱ度…だるい、吐き気がする
- Ⅲ度…まっすぐ歩けない、けいれんする



これからの季節 子どもを車内に置いて車を離れないでください！

毎年、夏になると、駐車中の自動車内に子どもを放置したことで子どもが熱中症になり、重症化してしまうといった事故が発生しています。閉めきった自動車の中でエアコンを切ると、車内の温度は一気に上昇し、熱中症になる危険性が高まるだけでなく、重症化し死に至る場合もあります。わずかな時間であっても、子どもを車に乗せたまま離れることは、決してしないでください。

に気づきにくくなっています。そのため、暑さ対策が遅れることがあり、熱中症になる危険性が高くなります。

熱中症を予防する4つのポイント

熱中症は、正しい予防法を知り、ふだんから気をつけることで予防することができます。初夏や梅雨明けなど、気温が急に上昇するこれからの季節は、体

が暑さに慣れていないため、外出する際は注意が必要です。また、室内にいても安心せずに、しっかりと暑さ対策を行ってください。

ここでは、日頃からできる熱中症を防ぐための4つのポイントを紹介します。

①体調管理をしましょう

「早寝早起き」、「食事を抜かない」といった規則正しい生活習慣を心がけましょう。また、暑さに適応できる体力をつけておくことも大切です。



規則正しい生活習慣を心がけよう！

③暑さを避けましょう

クールビズで呼びかけている「室温28度」は、エアコンの設定温度ではありません。室内の温度を確認し、室内温度が28度になるようにエアコンを設定しましょう。

室内が28度



④水分を補給しましょう

のどの渇きを感じなくても、小まめに水分を補給しましょう。大量に汗をかけたときは、スポーツドリンクなどで塩分も補給しましょう。



②服装を工夫しましょう

吸水性、吸汗・速乾の素材を選ぶことが大切です。黒っぽい服は避け、薄手の白っぽい服を着用しましょう。また、少し緩めの衣服で風の流れをよくし、熱の放散を促しましょう。



市ホームページで熱中症予防の情報を確認しよう

市ホームページでは、今回紹介した熱中症に関する情報を掲載しています。詳しくは下記の二次元コードからご確認ください。

また、暑さ対策の予測値など熱中症予防に役立つ情報を掲載している環境省の熱中症予防情報サイトのほか、熱中症環境保健マニュアルなどへのリンクも貼っています。ぜひ、ご覧ください。



熱中症がもしも！

そんな人を見かけたとき 何をしたらいいの？



涼しい場所へ避難
風通しのよい日陰や、クーラーが効いている室内などに避難させましょう。

服を脱がせてとにかく冷やす
体から熱を逃がすための準備として、衣服を脱がせましょう。露出させた皮膚に水をかけ、うちわや扇風機などであおぐことで体を冷やします。氷のうなどがあれば、それを首筋・脇・太ももの付け根の辺りに当てることで、体内の熱を逃がすことができます。

また、可能な限り早く冷やす必要があります。重症者の命を救うことができるかどうかは、どれだけ早く体温を下げるができるかにかかっています。救急隊を要請しても、救急隊の到着前から冷却を開始することが重要です。

水分・塩分の補給
汗を大量にかいた場合には、汗で失われた塩分も適切に補えるスポーツドリンクや

救急車を要請

意識が無いなど、自力で水分の摂取ができない場合は、急いで医療機関に搬送する必要があります。

実際に、熱中症で運ばれた人の半数近くが、医療機関での静脈注射による水分の投与や、血圧や尿量のモニタリングなどが必要となっていました。

