



健康だより

熱中症特集



熱中症とは、室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分(Na)などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどい時にはけいれんや意識の異常など、様々な障害を起こす症状のことです。

熱中症により、毎年約4万人以上の方が救急搬送されていますが、救急搬送増加の要因としては、気温や湿度の上昇が関係していることが分かっています。特にこの時期、梅雨明け前後の暑さには、最も注意が必要です。

熱中症の分類と対処方法

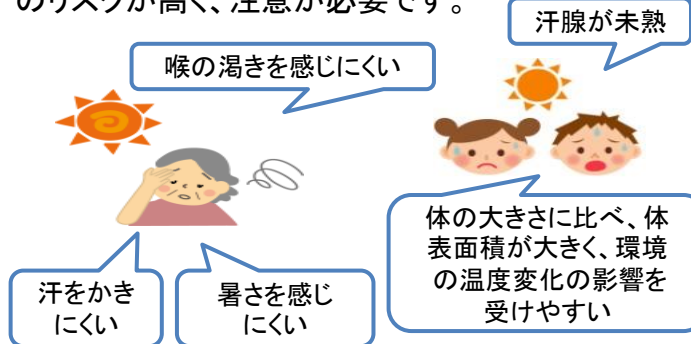


重症度	症状	対処	医療機関への受診
↓	めまい・立ちくらみ・こむら返り・手足のしびれ	涼しい場所へ移動・安静・水分補給	症状が改善すれば受診の必要なし
	頭痛・吐き気・体がだるい・体に力が入らない・集中力や判断力の低下	涼しい場所へ移動・体を冷やす・安静・十分な水分と塩分の補給	口から飲めない場合や症状の改善が見られない場合は受診が必要
	意識障害(呼びかけに対し反応がおかしい・会話がおかしいなど)・けいれん・運動障害(普段通りに歩けないなど)	涼しい場所へ移動・安静・体が熱ければ保冷剤などで冷やす	ためらうことなく救急車(119)を要請

太い血管のある脇の下、首、太ももの付け根などを冷やすと効果的です

特に、高齢者や子供は注意が必要です！

体温を下げるための体の反応が弱くなっている高齢者、また体温調節機能が未熟な子供は熱中症のリスクが高く、注意が必要です。



熱中症予防のポイント

- ☹️ 部屋の温度をこまめにチェックしましょう(普段過ごす部屋には温度計・湿度計を置くことをオススメします)
- ☹️ 室温28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう
- ☹️ 喉が渇く前に水分補給をしましょう
- ☹️ 喉が渇かなくてもこまめに水分補給をしましょう
- ☹️ 外出の際は体を締め付けない涼しい服装で、日よけ対策も行いましょう
- ☹️ 無理をせず、適度に休憩をとりましょう
- ☹️ 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを行いましょう

詳細は消防庁HP参照→<http://www.fdma.go.jp/html/data/tuchi2705/pdf/270501-1.pdf>

