

熱中症・食中毒に要注意!

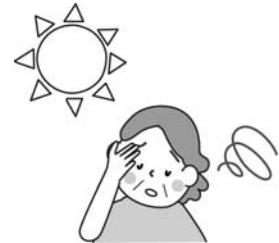
7月以降、鳥取県内において連日『熱中症警報』『食中毒注意報』が発令されています。

熱中症とは

熱中症は暑い環境により身体の水分が不足し、体温の調整ができなくなり、死にいたることもある危険な病気です。この熱中症発生の危険性が高くなる35℃以上の猛暑日に熱中症警報が発令され、特に注意が必要となってきます。

熱中症の症状について

- 軽度：めまい・たちくらみ・筋肉痛・汗が止まらない・汗が出ない
- 中度：頭痛・はきけ・体のだるさ
- 重度：体温が高い・歩けない・意識がない



熱中症の予防

① こまめに水分を取りましょう

喉が渇いていなくても、1日に1リットル以上のお茶や水を飲むようにしましょう。また、汗をかいたらスポーツドリンクや塩分(0.1~0.2%)の入った水、梅干し入りの番茶等、塩分も一緒にとるようにしましょう。病気などで水分や塩分の制限のある人は、かかりつけの先生に相談しましょう。

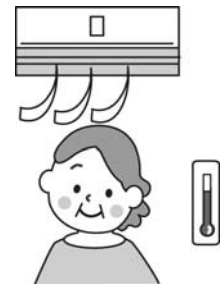


② 涼しい服装を心がけましょう

帽子をかぶったり、風通しの良い服を着るようにしましょう。また体温を下げるために、顔を洗ったり濡らしたハンカチを首に巻くのも気持ちが良いものです。おでかけの時は、つばのついた帽子や日傘で日差しよけするようにしましょう。

③ エアコンなどを上手に使いましょう

熱中症の約半数以上は室内で発生しています。節電も大切ですが、熱中症は命にかかわることです。エアコンや扇風機を使って上手に部屋の温度に気を配るようにしましょう。特に高齢者の方は、年齢を重ねると暑さを感じにくくなるので、温湿計を部屋に置いて時々確認し、温度は28℃より低く、湿度は70%より低くなるようにしましょう。家の中が暑くなりすぎる場合は、図書館などの公共施設に行くのも1つの方法です。



④ 食事はしっかりとりましょう

暑い時期は食欲が落ちる時期ですが、食欲不振から体力が落ちると熱中症にかかりやすくなります。豚肉やウナギなど夏バテ予防に効果があるとされる食材や、ビタミンのとれる野菜・くだもの、ゼリーなど、食欲がなくても食べやすいものを工夫してみましょう。

熱中症の応急処置

- ①日陰などの涼しい場所へ移動する
- ②衣服を緩めてあげたり、袖の部分をまくり、できるだけ汗が外部に蒸発していくのを助けるようにする
- ③首筋、脇下の2か所を中心に身体を冷やす



熱中症は早い段階での対処が大切です。熱中症かなと思ったら、また熱中症と思われる症状の人がいたら、直ちに応急処置するようにしましょう。