

# 夏を元気に過ごしましょう

## 熱中症の予防と対応について

近年、地球温暖化などの影響もあり、真夏日や熱帯夜の増加に比例する形で、熱中症も増加傾向にあります。特に、体温調節機能が低下している高齢者や、体温調節機能が未熟な幼児・小児は熱中症の危険が高く、更に注意が必要です。

また、熱中症の症状は一樣ではなく、症状が重たくなると生命へ危険が及ぶこともあり、一昨年の死者数は全国で923人でした。しかし、適切な予防法を知っていれば、熱中症を防ぐことができまますので、元気にこの夏を乗り切りましょう。

### \*熱中症とは\*

高温環境下で、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体内の調節機能が破綻するなどして発症する障がい総称です。

### \*どういうときに熱中症を疑うか\*

#### ①環境は？

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しや照り返しが強い
- 急に暑くなった

#### ②熱中症を疑う症状は？

- めまい・失神
- 筋肉痛・筋肉の硬直（こむら返り）
- 大量の発汗
- 頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感
- 意識障害・痙攣・手足の運動障害
- 高体温

### \*熱中症が疑われる場合の対処方法\*

#### 1 意識の確認

意識がなかったり、返事がおか

しい場合はまず救急隊を呼んでから対処を続ける

2 涼しい場所への避難

3 脱衣と冷却

首や腋の下、足の付け根を冷やす

4 意識がある人は

水分・塩分の補給

注意：意識はあっても、症状が改善しなかったり、自分で水分が取れない場合は医療機関へ搬送

### \*熱中症を防ぐためには\*

1 暑さを避ける

日傘・帽子などを使い、直射日光を避ける。風通しをよくする。

高齢者がおられる部屋には温度計をおき、室温に注意する。

2 服装を工夫する

通気性がよく、汗をよく吸う素材を選ぶ。

3 こまめに水分補給をする

軽い脱水状態のときにはのどが渇きを感じないので、のどが渇く前か、暑いところに出る前に水分補給をする。（アルコール

ルは利尿作用があるため危険）

4 暑さに備えた体をつくる

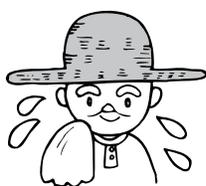
暑さに備えた体をつくるには、日ごろから、運動することや、少し早足で歩くウォーキングなどが有効です。子どもは日ごろから適度に外遊びさせましょう。

5 体調に応じた活動をする

熱中症はその日の体調が影響します。食事や睡眠を十分に取り体調管理が大切です。特に、二日酔いで朝食を抜いたまま暑いところで仕事することは危険です。

6 集団にいるときには、みんなの様子をみる

特に幼児・小児などには注意深く観察する。



暑い日には帽子をかぶろう

