特集

熱中症にご注意を

～皆さんに気を付けていただきたいこと～

もうすぐ梅雨が明けて本格的な夏がやってきます。夏を元気に過ごし、楽しい思い出をたくさん作るために、暑さに慣れていないこの時期に注意しなければならない「熱中症」について紹介します。

▼問い合わせ＝健康推進課
☎(34)5311
FAX(34)5969

熱中症とは

熱中症は、高温多湿な環境下で体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまって身体にさまざまな異変が起こる状態を言います。熱中症は屋外で活動しているときだけでなく、室内で何もしていなくても発症することがあるので、注意が必要です。また、熱中症になる人のおよそ半数は高齢者(65歳以上)です。

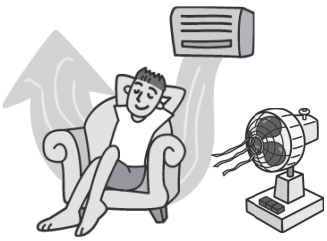
主な症状

軽度	めまい・立ちくらみ・筋肉痛・大量の汗
中度	頭痛・吐き気・身体がだるい
重度	意識がない・けいれん・体温が高い・真っすぐ歩けない

熱中症を防ぐには

熱中症を防ぐには「**水分と塩分の補給**」と「**暑さを避ける**」ことが大切です。

○水分と塩分の補給…こまめに水分と塩分の補給をしましょう(のどの渇きを感じる前に積極的に水分補給をし、汗をかいたときには適度に塩分も補給しましょう)



○熱中症になりにくい室内環境…扇風機やエアコンを上手に使って、快適な室内環境を作りましょう(シャワーや冷たいタオルで体を冷やすのも有効です)

○体調に合わせた取り組み…こまめに体温測定をし(特に体温調節が十分にできない子どもや高齢者、障がいのある人)、通気・吸湿・速乾性のある衣服を着用しましょう

○外出時の準備…日傘や帽子を着用して、長時間屋外にいる場合は、日陰を利用しましょう

熱中症にかかったら

1 涼しい場所へ避難する

暑い場所を避けて、涼しい場所へ移動しましょう

2 衣服を脱がせ、体を冷やす

衣服を緩めたり、脱がせたりしてから体を冷やしましょう(氷枕や冷却シートがある場合には、首や脇の下、太ももの付け根に当てて冷やすとより効果的です)

3 水分・塩分を補給する

水やお茶、スポーツ飲料などで水分と塩分を補給しましょう(※自力で水分補給ができない場合や、意識がない状態のときには、すぐに救急車を呼びましょう)

☀熱中症に関する情報は、「環境省熱中症情報に関するホームページ(http://www.env.go.jp/chemi/heat_stroke/index.html)」でご覧いただけます。