



熱中症にご用心!!

7月に入りいよいよ夏本番です。楽しい夏の思い出をたくさん作るためにも気を付けなければならないのが「熱中症」です。昨年度、熱中症による市内の救急搬送者は87人にのぼりました。熱中症を知って、しっかり予防し、夏を元気に過ごしましょう。



知る 防ぐ 対処する

熱中症を知る

熱中症は、暑い環境に長くいることで体の中に熱が溜まり、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなることで起こるさまざまな体の異常の総称です。

暑いとき、私たちの体は汗をかき、汗が蒸発するときに皮膚から熱を奪

い、体温が上がり過ぎないように調節します。ところが大量に汗をかいたまま水分を補給しないしていると、汗として放出する水分がなくなり体内に熱が溜まり脱水症状に至ります。その結果、血液循環が滞って全身の機能がまひし、最悪の場合は命を落とすこともあります。

本当に怖い熱中症の話

話その1 室内でも熱中症になる

屋外だけではなく、室内にいるときも熱中症になる場合があります。部屋の気温や湿度が高く、通気性が悪い環境で発症しやすくなります。また最近では節電を意識するあまり、過度にエアコンの使用を制限して熱中症になるケースが多くありますので注意しましょう。

話その2 後遺症が残ることや、死に至る場合も

熱中症が重症化すると、体温が40度近くになる熱射病になります。熱射病になると、体温調節ができなくなり、体温が上昇することによって脳などの中枢機能に異常をきたした状態になります。また全身の臓器に障害が生じる多臓器不全を発症しやすくなり、後遺症が残ったり、死亡したりする

話その3 高齢者・子どもは熱中症になりやすい

高齢者は暑さや喉の渇きを自覚しにくく、体温調節機能の衰えから熱中症になりやすい特徴があります。入浴や睡眠の前後に水分を取るようにお勧めします。また小さな子どもも体温調節機能が十分に発達していないため注意が必要です。晴れた日には、地面に近いほど気温が高くなるため、乳幼児は大人以上に暑い環境にいます。また車内など、気温が上がりやすい場所に小さな子どもだけ置いておくことは大変危険です。短時間でも絶対にやめましょう。



熱中症を防ぐ

熱中症を予防する6つのポイント



水分を小まめに補給する

屋外・屋内を問わず、水分を小まめに取ることは熱中症予防の基本です。普段の水分補給は水やお茶で構いませんが、汗を大量にかいたときはスポーツドリンクなどを活用しましょう。



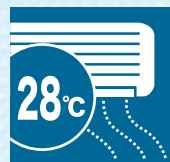
急に暑くなる日に要注意

熱中症は、暑い環境に長時間さらされることにより発症します。夏の猛暑日はもちろんのこと、梅雨明けで急に暑くなる日は、体が暑さに慣れていないため要注意です。また湿度が高いと体からの汗の蒸発が妨げられ、体温が上昇しやすくなります。



エアコンを上手に使う

エアコンは室温が28度を超えないように使うことをお勧めします。また、湿度は70%を超えないように注意しましょう。温度・湿度計などで正しく室内環境を知ることが大切です。



服装を工夫する

服装は、熱を逃がしやすい素材のものや、熱を吸収しにくい白っぽい色の服を着用し、外出時などには日差しを遮る帽子や日傘を活用しましょう。



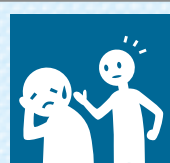
体調を整える

体調を整え、体力を維持することも熱中症予防につながります。十分な休養を取り、栄養バランスのよい食事を心掛けましょう。またアルコールは脱水症状を進めるので、スポーツや野外活動の際に飲むのは危険です。二日酔いの時も無理をしないようにしましょう。



周りの人にも気配りを

自分のことだけでなく、近所で声を掛け合うなど、周りの人の体調にも気を配りましょう。また集団活動の場では、仲間の体調に配慮しましょう。ちょっとした気配りやコミュニケーションが命を救います。



水分補給だけじゃダメ! 熱中症予防に朝食を

夏場の朝は、寝ているときに大量に汗をかいているため脱水状態になっていることもあります。朝食をバランスよくしっかり食べると、エネルギー・水分・塩分がバランスよく補給できます。この時期は①必ず汁物を付ける②夏野菜を食べることを意識するとより効果的です。夏野菜は「水分」「ビタミン」「ミネラル」などの栄養素が豊富なため、摂取することで水分補給と同時に体の調子

を整えるのにも役立ちます。ビタミン・ミネラルは汗などと一緒に排出されやすいので毎日取ることが大切です。また夏バテ予防に体を冷やす夏野菜を積極的に選ぶなど、食材やレシピを工夫して体力をつけましょう。

【代表的な夏野菜】トマト、ピーマン、ゴーヤ、オクラ、とうがんなど





熱中症かも… おかしいと思ったら病院へ

熱中症は軽い症状でも急に重症化し、命に関わる場合があります。体調がすぐれないときは早めに医療機関を受診しましょう。また意識や反応がない人を見つけたら、すぐに救急車を呼んでください。素早い判断と応急処置が命を救います。

熱中症の症状と対処法

中度

頭痛、吐き気、
嘔吐(おうと)、
体がだるい、
力が入らない



軽度

めまい、
立ちくらみ、
大量の汗が止まらない、
脚の筋肉がつる



意識がない・返事がおかしい・全身のけいれん



- ・うちわなどであおぐ
- ・首筋、脇の下、太もものつけ根を冷やす
- ・横向きで安静に

取れない・動けない

意識は
ありますか

ある

涼しい場所へ避難
脱衣と冷却

自分で
水分を取れ
ますか

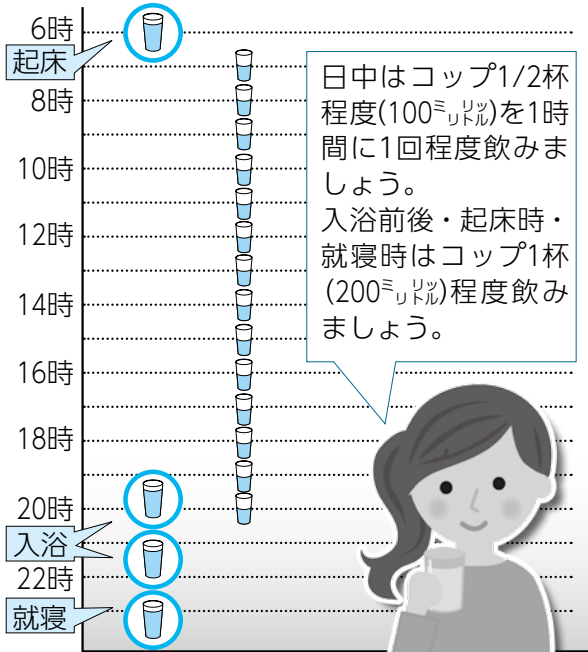
取れる

水分や塩分の
補給

回復
しましたか

失われる水と塩分を取り戻そう 熱中症の水分補給

【日常生活での水分補給】

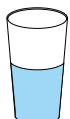


【塩分補給を意識する目安】

日本人は塩分を取り過ぎています。
1日3食食べている人は、普段は水やお茶で問題ありません。

- ただし…
- ★玉の汗を長時間かいた
 - ★腕などを水洗いしてからなめてもしょっぱい
 - ★汗をかいた後、乾いた皮膚がザラザラするくらい塩が吹いている

こういった時に
補給しましょう



0.1~0.2ℓの食塩水
(水1ℓに1~2g塩を溶かす)

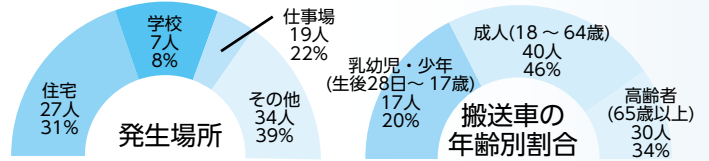


スポーツドリンク
(ナトリウム量で換算すると40~80ミリℓ/100ミリℓのものがお勧め)



梅干し入りの水・お茶
(水やお茶1ℓに目安量10g梅干し・塩分2g一般的な塩分濃度20ℓ)

上尾市の熱中症発生状況 (平成26年5~9月)



平成26年の熱中症による救急搬送者は87人でした。そのうち40人が成人で最も多く、次いで65歳以上の高齢者が多くなっています。また発生場所は27人が住宅で発生していることから、日常生活の中でも注意が必要です。

重度

ふらふらする、立てない、意識障害(呼び掛けへの反応や会話がおかしいなど)、けいれん



すぐに
救急車を
呼ぶ

涼しい場所へ避難
脱衣と冷却

医療機関

大丈夫
ですか!!

しない