

熱中症予防で 暑い夏から身を守りましょう

暑さに負けない体作りが大切です。日頃から適度な運動を行い、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。

問合せ 八代市保健センター ☎ 32-7200
鏡保健センター ☎ 52-5277



熱中症とは？

高温多湿な環境に長くいると、次第に体内の水分や塩分バランスが崩れます。体温の調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもってしまふ状態が熱中症で、死に到る可能性もあります。

また心臓疾患、糖尿病、精神神経疾患、広範囲の皮膚疾患などで治療している人は「体温の調節機能」が弱っている状態なので、注意が必要です。

熱中症による救急搬送は、高齢者が5割近くを占めています。また、熱中症による救急搬送者のうち、4割近くの人が入院しています。



◆熱中症予防のポイント◆

1暑さを避ける

室内では…

- ▼扇風機やエアコンで温度を調節する。
- ▼遮光カーテン、すだれを利用する。
- ▼室温をこまめに確認する。

外出時には…

- ▼日傘や帽子を着用する。
- ▼飲み物を持ち歩く
- ▼日陰を利用し、こまめに休憩する。
- ▼天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える。

2からだに熱を貯めない

- ▼通気性のよい、吸湿性・速乾性のあるゆったりした衣服を着用する。
- ▼保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす。

3こまめに水分を補給する

- ▼外出時はもちろん、室内にいるときやのどの渴きを感じないときでも、こまめに水分・塩分・経口補水液などを補給する。

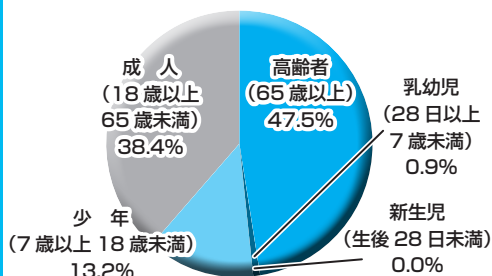
熱中症の症状

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り
- 頭痛、吐き気、おう吐、からだのだるさ
- 重症になると…
- 返事がおかしい、普段どおりに歩けない、意識消失、けいれん、からだ熱い

熱中症による救急搬送者の内訳

(平成23年～平成28年合計)
搬送人員計 291,519人 ※6～9月の調査集計

5割近くが高齢者、乳幼児と少年が約1割を占める！



※消防庁「熱中症対策リーフレット」より一部抜粋

熱中症かもと思ったら…

- 1 涼しい場所へ避難する
エアコンが効いている室内、風通しのよい日陰などへ避難する。
- 2 からだを冷やす
安静にして衣服をゆるめ、首の周り、脇の下、太腿の付け根などを中心に冷やす。
- 3 水分補給をする
水分・塩分・経口補水液（水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの）などを補給する。
- 4 自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼ぶ

〈注意〉

暑さの感じ方は、人によって異なります。その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気をつけましょう。
高齢者や子どもは特に注意が必要です。
熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚や、からだを調節する機能が鈍くなります。また、子どもは体温調節の機能が十分に発達していません。こまめな温度調節と水分補給をするよう心がけましょう。
部屋の中でも注意が必要です
熱中症は、屋内や夜間でも多く発生しています。気温や湿度の高い日には、無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使いましょう。