

熱中症、予防で 元気な夏を



8月は暑い日が続き、熱中症にかかりやすくなります。熱中症について正しく知り、予防をして元気な夏を過ごしましょう。

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

熱中症とは

高温多湿な環境に長くいると、徐々に体内の水分や塩分バランスが崩れます。これにより、体温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う状態が熱中症です。

屋外だけでなく、室内でも何もしないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

症状

次の3つが主な症状です。

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
- 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う

重症化した場合

- 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

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や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難する。



2. からだを冷やす

衣服をゆるめ、首の周りや脇の下、足の付け根などを中心に冷やす。

3. 水分補給をする

水分や塩分、経口補水液[※]などを補給する。
※水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの

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

知っておこう

暑さの感じ方は人によって違う

暑さの感じ方は、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、障がい者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機能やからだの調節機能が低下しています。また、子どもは体温調節能力が十分に発達していません。こまめな水分補給とエアコンや扇風機を使った温度調節をするよう心がけましょう。

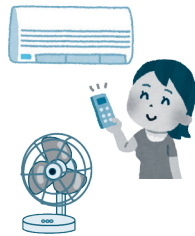
気温や湿度の高い日には、無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使いましょう。

予防が肝心 予防のポイント

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。
- 遮光カーテンやすだれを利用する。
- 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。
- 日陰を利用したり、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。



からだに熱をためない

- 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する。
- 保冷剤や氷、冷たいタオルなどでからだを冷やす。



こまめに水分補給をする

外出時はもちろん、室内にいる時やのどの渇きを感じない時でも、こまめに水分や塩分、経口補水液[※]などを補給する。

※水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの

