今年の夏も

熱中症予防

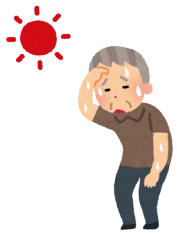
熱中症の発生は７～８月がピークとなります。熱中症予防のポイントを理解し、熱中症かなと思ったら適切な処置をして暑い夏を乗り切りましょう。

問合せ　健康推進課 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、徐々に体内の水分や塩分バランスが崩れます。体温調節機能が上手く働かなくなり、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、室内で何もしてい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。



熱中症の症状

- めまい
- 立ちくらみ
- 手足のしびれ
- 筋肉のけいれん
- 頭痛
- 吐き気
- 嘔吐
- 倦怠感
- 虚脱感
- いつもと様子が違う

熱中症だと感じたら

①涼しい場所へ避難

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰などへ避難する。

②からだを冷やす

衣服を緩め、首の周りや脇の下、足の付け根などを中心に冷やす。

③水分を補給する

水分や塩分、※経口補水液などを補給する。

※経口補水液…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

熱中症予防のポイント

①暑さを避ける

【室内】
- 扇風機やエアコンで温度を調節
- 遮光カーテンやすだれを利用
- 室温をこまめにチェック

【屋外】
- 日傘や帽子を着用
- 日陰を使用し、こまめに休憩
- 快晴の日は、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・速乾性のある衣服を着用
- 保冷剤や氷、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

外出時はもちろん、室内にいるときや喉の渇きを感じないときでもこまめに水分や塩分、経口補水液などを補給する。

【注意してください】

■暑さの感じ方は人によって異なる

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

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。

■部屋の中でも注意は必要

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。