

健康は毎日の積み重ねが大切です。

このコーナーでは、いつまでも健康で幸せな生活を送るために役立つ情報を紹介していきます。

今月は、熱中症対策についてご紹介します。

# けんこうの 健幸の あしあと

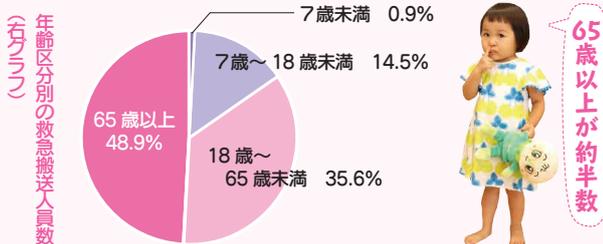


## 今月は、熱中症対策

気温が高くなると熱中症による救急搬送が増加することが知られていますが、無風状態や湿度が高くなったときにも起こりやすいことが分かっています。熱中症は高温多湿な環境によって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り体内に熱がこもった状態で起こります。

### ☀️ 高齢者は特に注意が必要！

高齢者になると、体内の熱を逃して体温調節する機能が低下してくることに加え、体内の水分量が低下するので特に注意が必要です。さらに、冷房器具を使いたがらない人が多いことも要因の一つに考えられます。



平成29年(5月～9月)の熱中症による救急搬送状況の概要より

### 🗨️ 室内でも熱中症になることが…

熱中症は屋外だけでなく、日中や夜間の室内でも起こります。高齢になると、のどの渇きなどの体調の変化に気づかないまま脱水が進行してしまうことがあり、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。

### 🚰 こまめな水分補給で熱中症予防

普段から水筒などを持ち歩き、のどの渇きを感じる前からこまめな水分補給や塩分補給をすることが大切です。また、次のような工夫で熱中症予防に心がけましょう。

- 🚰 「気温と湿度」をいつも気にしよう
- 🚰 「十分な睡眠」をとろう
- 🚰 「室内を涼しく」しよう
- 🚰 「休憩をこまめに」とろう
- 🚰 「衣類を工夫」しよう
- 🚰 「日ざし」をよけよう
- 🚰 「冷却グッズ」を身に着けよう
- 🚰 「飲み物」を持ち歩こう



### 熱中症の症状と対処法

区分	症状	対処法
軽度	めまい、立ちくらみ、気分の不快、筋肉痛、大量の発汗、手足のしびれ等	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 涼しい所に避難する</li> <li>● 衣類を緩める</li> <li>● 水分や塩分を補給する</li> </ul>
中度	頭痛、倦怠感、吐き気、嘔吐、体に力が入らない等	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 足を高くして休む</li> <li>● 自分で水分など取れない場合はすぐに病院へ</li> </ul>
重度	意識がない、呼びかけに対して返事がおかしい、まっすぐ歩けない等	<ul style="list-style-type: none"> <li>● すぐに救急車を呼びましょう</li> </ul>



熱中症に負けないぞ！

保健福祉課 保険衛生チーム  
☎ 22・3044

● お問合せ

こまめに休憩をとり、水分補給を行いましょつ。

🔥 睡眠不足による熱中症

夜更かしなど生活リズムの乱れなども熱中症の原因になると言われています。十分な睡眠をとり、体調を整え、熱中症に打ち勝つ体をつくりましょつ。

🔥 輻射熱による熱中症

輻射熱とは、地面や建物から出る熱のことです。子供は大人に比べて地面との距離が近いため、照り返しの影響を受けやすくとても危険です。

🔥 車内の熱中症

真夏の車内は高温になりやすく水分が失われやすいため、短時間でも車内に残すことは大変危険です。

🚰 子どもたちは熱中症になりやすい

子どもは体温を調節する機能などが十分に発達していないため熱中症になりやすいのです。