

熱中症には気を付けましょう！

熱中症は気温などの環境条件だけではなく、体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。

平成25年6月の全国における熱中症による救急搬送人員は4,265人（総務省消防庁調べ）で、昨年6月の熱中症搬送人員1,837人と比べ2.3倍となっています。鹿児島も81人（昨年42人）と倍近くの熱中症患者がでています。

また、熱中症による救急搬送人員の年齢区分を見ると、高齢者（65歳以上）が49.4%と最も多く、次いで成人（18歳以上）が34.7%となっており、高齢者の方が特に注意が必要です。

熱中症は体調管理や水分補給などで十分防ぐことのできる症状です。外出先だけでなく室内や湿度の高い日などこまめに水分補給をすることを心掛けましょう。

- のどがかわかなくても水分補給。
- 部屋の温度をこまめに測る。



- ・高齢者は温度に対する感覚が弱くなるために、室内でも熱中症になることがあります。
- ・室内に温度計を置き、こまめに水分を補給することを心掛けましょう。



- ・幼児は体温調整機能が十分発達していないため、特に注意が必要です。
- ・晴れた日には、地面に近いほど気温が高くなるために、幼児は大人以上に熱い環境にいます。

こんな症状があったら熱中症を疑いましょう！

軽度

- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・筋肉痛
- ・汗がとまらない

中度

- ・頭痛
- ・吐き気
- ・体がだるい（倦怠感）
- ・虚脱感

重度

- ・意識がない、けいれん
- ・高い体温
- ・呼びかけに対し返事がおかしい
- ・まっすぐ歩けない



保健福祉課
保健衛生チーム
保健師
船迫 小百合

今年は、例年に比べ熱中症の方が多いようです。錦江町内でも熱中症により救急搬入される方が増えています。外出先でも注意が必要ですが、家の中でも注意が必要です。錦江町内には独居世帯も多くなっていますので、体調管理に十分気を付けましょう。

めまいや吐き気などの症状が現れた場合は、早めの受診を心掛けてください。

まだまだ暑い日が続きます。熱中症だけではなく、食中毒や水難事故にも気を付け、暑い夏を楽しんで過ごしてください。

熱中症を予防・緩和する食材

体質や症状に合わせた栄養成分を取ると同時に、カリウム・ビタミンB1・クエン酸をしっかり取るようにしましょう。

【カリウムを多く含む食品】

そら豆、納豆、じゃがいも
とうもろこし、ほうれん草、バナナなど

【ビタミンB1を多く含む食品】

豚肉、ハム、ウナギ、枝豆など

【クエン酸を多く含む食品】

梅干し、レモン、グレープフルーツ、オレンジ、食酢、黒酢など