

熱中症に気をつけよう！



今年も夏が近づいてきました。夏本番に向けて、熱中症になる人が増えてきます。熱中症は、気温だけでなく湿度や日差しの違いも関わり、発生へとつながります。

急に暑くなったりすると、私たちの身体が暑さになれていないため、体温調節がうまくできずに、熱中症になることもあります。5月ごろから、天気予報で「熱中症にご注意を」と言っているのは、そのためです。

熱中症は、なぜ起こるのかわかることで、その予防へとつながります。しっかりと予防して、元気に夏を乗り切りましょう。

熱中症は、室温や気温が高い中で、作業や運動により、

- ・ 日傘を利用する
- ・ すだれ・カーテンを利用し直射日光を防ぐ
- ・ 窓を開け風通しをよくする
- ・ 高齢者は上手にエアコンを使う

② 服装を工夫する

- ・ 最近開発されている吸汗・速乾素材の服を活用する
- ・ 襟元はなるべくゆるめて通気をする

③ こまめに水分を補給する

- ・ のどが渇く前、または外出する前から水分を補給する
- ・ アルコールは補給した水分以上の水分が尿で排泄されるため、アルコールでの水分補給は避ける

④ 急に暑くなる日に注意する

- ・ 暑い環境に体が慣れるには1か月程度かかるので、暑くなり始めや急に暑くなる

日には熱中症に気をつける

⑤ 暑さに備えた体作りをする

- ・ 日頃からウォーキングなどで汗をかく習慣を身につけ、夏の暑さに負けない体づくりに取り組む

⑥ 体調管理

- ・ 食事は抜かない
- ・ 夜更かしはせず、体を休める
- ・ 深酒、二日酔いをしない
- ・ 体調に合わせた取り組みをする

子どもは、地面の照り返しにより、大人よりも高い温度にさらされていて、かつ、汗腺などが未熟です。体温調整機能が十分に発達していないため、注意が必要です。遊びの最中には水分や休憩をこまめに取りましょう。外出時は服装に注意し、帽子も必ずかぶりましょう。

高齢者は汗をかきにくかったり、暑さを感じにくく、体温を下げるための体の反応が弱くなっているため、自覚症状がなくても熱中症になる危険があります。のどがかわか

なくてもこまめに水分を補給したり、温度計を利用し、部屋の温度をこまめに確認するように心がけましょう。

子ども・高齢者・障がい者は、自分自身の健康管理が難しい面もあります。周りの方が気にかけてあげることが大切です。

もしかしたら「熱中症かな？」と思ったら、風通しのよい日かげやクーラーの効いている室内に移動し、衣服を緩めて楽にします。そして、扇風機やうちわなどで風をあてて、体を冷やします。意識がはつきりしていれば、水分を少しずつ、頻回に取らせませす。症状が改善すれば、受診の必要はありませんが、改善が見られないときは受診してください。

呼びかけても反応がないなど、意識障害があるときや自力で水分摂取が出来ないときは救急車等で急いで医療機関で診察を受けてください。

暑さの感じ方は人によって異なります。自分の体調の変化に十分気をつけてください。日中の暑い時には「休もうか」と声を掛け合い、適度な休憩を入れながら活動することをお勧めします。