

熱中症に気をつけましょう！



今年の夏も暑くなりそうです。夏本番に向けて、気温が上がるにつれ、熱中症になる方が増えてきます。熱中症を知って、しっかりと予防し、元気に夏を過しましょう。

熱中症は、室温や気温が高い中で、作業や運動により、体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇・めまい・体のだるさ・けいれんや意識の異常など、様々な症状を起こす病気です。重症になると命にかかわります。家の中でじっとしていても室温や湿度が高いため、熱中症になることもあります。日頃から次の事に気をつけ、熱中症を予防しましょう。

① 暑さを避ける

- ・外出時は日陰を選び、帽子や日傘を利用する
- ・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

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良くする

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

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カ月程度かかるので、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
- ・深酒をしない



もしかしたら「熱中症かな？」と思ったら

風通しのよい日影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当てて、体を冷やします。意識がはっきりしていれば、水分を少しずつ、こまめにあたえます。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。

今年の夏も節電に取り組まれるご家庭も多くあると思います。無理をせず、エアコンや扇風機を上手に利用し、暑い夏を乗り切りましょう。

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、外出時は服装の色や素材に注意し、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。喉が渇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。子どもや高齢の方は、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。

