

熱中症を予防しよう！

いつでもどこでも誰でも、条件次第で熱中症にかかる危険性があります。今月号では熱中症から身を守る方法を紹介します。

正しい予防方法を知り、日頃から熱中症対策を心がけて元気に夏を乗り切りましょう。

～熱中症とは～

「熱中症」は、高温多湿な環境下で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を指します。熱中症というと屋外や運動中にかかるイメージがありますが、室内や夜間、何もしていないときでも発症することがあります。特に小さな子どもや高齢者は室内でも熱中症にかかりやすいといわれているため、より注意が必要です。

～熱中症を引き起こす3つの要因～

熱中症は年齢や体調などの「からだ」、気温・湿度などの「環境」、活動時間などの「行動」の3つの条件が関係して引き起こされます。自身がどの条件に当てはまるのかチェックし、予防につなげましょう。

からだの条件 熱中症にかかりやすい方



☑ 高齢者

- 体内の水分量がもと少ない
- 加齢により、暑さに対する感覚機能・体温調節機能が低下している



☑ 子ども

- 体温調節機能が未熟で、体温が上がりやすい
- 身長が低く、アスファルトの照り返しなどによる熱の影響を受けやすい

ほかにもこんな方は注意しましょう

☑ 暑さに慣れていない方



暑い環境に慣れるには7日間必要。日ごろから外に出て気温の変化に適応しましょう。

☑ 普段から運動をしていない方



普段から汗を流すことに慣れていない方は暑さに対する体温調節機能が低下している恐れがあります。

☑ 過度なアルコール摂取をした方



アルコールには強い利尿作用があり、体内の水分が排出されてしまうため、適度に楽しみましょう。

☑ 朝食を食べていない方



朝食は睡眠中の発汗により失った水分を補うためにも大切です。

☑ 睡眠不足の方



睡眠不足が原因で自律神経が乱れ、体温調節機能がうまく働かず、熱がこもりやすくなります。

☑ 体調不良の方

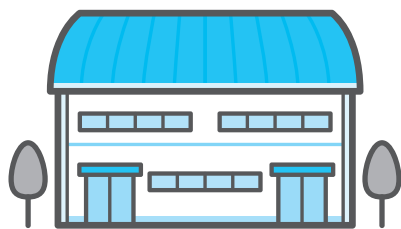


体調不良によって下痢や発熱などの症状があると脱水気味になってしまうため、注意が必要です。

環境の条件

熱中症にかかりやすい環境

- ✓ 気温や湿度が高い
- ✓ 風が弱く日差しが強い
- ✓ エアコンが無く、閉め切った屋内
～こんな場所に注意～
・体育館 ・風呂場 ・工事現場 など



行動の条件

熱中症にかかりやすい行動

- ✓ 激しい運動
- ✓ 久しぶりの運動
- ✓ 長時間の屋外作業
- ✓ 水分補給を忘れやすい行動



熱中症レベル別の症状

I度(軽症)



- ・めまい ・立ちくらみ
- ・生あくび ・大量の汗
- ・足がつる ・筋肉痛

II度(中等症)



- ・頭痛 ・倦怠感
- ・吐き気、嘔吐
- ・集中力や判断力の低下

III度(重症)



- ・意識障害 ・けいれん
- ・手足の運動障害
- ・体温が高く汗をかいていない

食事で熱中症対策

のどの渇きを感じたらすでに脱水状態といわれています。起床時、入浴前後などのタイミングでこまめな水分補給や塩分補給を心掛けましょう。1日当たりの水分補給の目安は1.2ℓです。また、運動後など多く汗をかいたときは追加で多く水分を取るようにしましょう。

※持病がある方は水分や塩分の摂取についてかかりつけ医の指示に従いましょう

熱中症対策におすすめの食べ物・飲み物

食べ物

オレンジやバナナなどには、カリウムやクエン酸が含まれており、疲労回復に役立ちます。これらの栄養素は汗で失われやすいため、意識して摂取しましょう。



飲み物

汗として排出されてしまう水分や塩分がしっかりと含まれたものが熱中症対策にピッタリ。水+塩タブレット、大量に汗をかいた時はスポーツドリンクや経口補水液がおすすめです。



熱中症対策に向いていない飲み物

コーヒーに含まれるカフェインや、お酒に含まれるアルコールには利尿作用があり、飲みすぎると脱水症状を起こす可能性があります。



早期発見が重要です

熱中症かも・・・と思ったら

熱中症はしっかりと対策を取っていても発症してしまうことがあります。暑い日に体調が悪いと感じたときは無理せず休憩をとりましょう。

また、周りの人の様子が普段と違う場合は声を掛けてあげることが大切です。

あなたの周りの人が熱中症になってしまったら、落ち着いて状況を確認して対処しましょう。最初の処置が肝心です。

熱中症の応急措置

熱中症を疑う症状がありますか？

めまい、失神、筋肉痛、筋肉の硬直、大量の発汗、頭痛、不快感、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、意識障害、けいれん、手足の運動障害、高体温

↓ はい

呼び掛けに応えますか？

いいえ

救急車を呼ぶ

↓ はい

涼しい場所へ避難し、服を緩め体を冷やす

救急車が到着するまでの間に応急措置を始めましょう

水分を自力で摂取できますか？

いいえ

↓ はい

水分・塩分を補給する 大量に汗をかいている場合は、塩分の入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水が良いでしょう

涼しい場所へ避難し、服を緩め体を冷やす

氷袋などがあれば、首・脇の下、太ももの付け根を集中的に冷やしましょう。無理に水を飲ませてはいけません

症状が良くなりましたか

いいえ

↓ はい

そのまま安静にして十分に休息を取り、回復したら帰宅する

速やかに医療機関へ

本人が倒れた時の状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう

クーリングシェルター（指定暑熱避難施設）を利用しましょう

クーリングシェルターは熱中症による人の健康に係る被害の発生を防止するため、町が指定した公共施設です。暑さが厳しい時には無理をせずになるべく涼しい場所でひと休みしましょう。

開設期間 7月1日(水)～9月30日(水)

施設名	開設場所	開放日	開設時間	問合せ先
役場	町民サロン	毎日	9:00～17:00	総務課危機管理係 ☎53・2321
交流センター	ふれあい広場	月～土曜日 ※祝日除く※日曜日は不定期	9:00～17:00	交流センター ☎37・2210
図書館	1階フロア	月～土曜日 ※祝日を除く	10:00～17:00	図書館 ☎53・3677
はな工房	1階ロビー キッズコーナー	毎日 ※第3火曜日除く	10:00～15:00	月形温泉 ☎37・2188