

保健師だより

熱中症を予防しましょう

昨年は、日本全国で約9万5000人が「熱中症」で救急搬送され、中には命に関わる症例もありました。増加原因として、比較的涼しい日が続いたのち、梅雨明けから一気に暑くなり、その暑さが長く続いたことで、多くの方が熱中症をおこしやすかったことが考えられます。近年では屋外だけでなく、屋内での熱中症も多く発生していて注意が必要です。

熱中症の症状

分類	症 状	対処法
I 度	めまい・大量の発汗 筋肉痛・筋肉の硬直、手足のしびれ、 気分の不快	涼しい場所で安静 体を冷やす 水分・塩分をとる
II 度	頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感 虚脱感・集中力・判断力の低下	涼しい場所で安静 体を冷やす 水分・塩分をとる
III 度	II度の症状に加え、 意識障害・けいれん・手足の運動障害	救急車を 呼びましょう

I度の症状が徐々に改善している場合のみ、応急処置と見守りでOK

医療機関での診察が必要です
II度の症状の出現や悪化、I度への改善が見られないときはすぐに医療機関へ運びましょう

救急車を呼びましょう
救急隊が到着する前には涼しい場所に避難し体を冷やすなどの応急処置を行いましょう

熱中症の症状が現れた場合の対処法

◎涼しい場所に避難

風通しの良い日陰や冷房のきいた室内に避難しましょう。

◎衣服を緩ませ、冷やす

衣服を緩ませ、体からの熱を放散させます。また、冷やしたタオルなどを首の付け根の両側、脇の下、鼠径部(両足の付け根)など大きな動脈が通っている場所に当て、うちわや扇風機であおげば速やかに体温を下げることができます。

◎水分・塩分補給

大量の汗をかいた時は、塩分を含んだ経口補水液やスポーツドリンクなどを飲みましょう。意識がはっきりしない場合は、口から飲むことは危険なので、医療機関に運ぶ、もしくは救急車を呼びましょう。

熱中症予防策

- ・無理はせず、冷房や扇風機を使用しましょう
- ・風が吹いているときは、肌の露出を多くし、熱の放散を促しましょう。ぴったりした服よりも、緩めの服装が理想です
- ・外出時は、白い薄手の服、日陰を作る黒っぽい日傘、通気性のいい帽子をお勧めします
- ・のどが渇く前から、こまめに水分を摂取しましょう
- ・大量に発汗するときは、スポーツドリンクなど、塩分が含まれた水分補給が好ましいです
- ・運動・作業時は、環境省から提供される暑さ指数(WBGT)を参考にしてください

※暑さ指数(WBGT)は・・・①湿度②日射などの環境③気温の3つをとり入れた環境省が使用する指標です

本格的に暑くなる前に、体を動かし汗をかき、暑さに慣れておきましょう

あすてらす健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。お気軽にお越しください。☎72-6467
毎週月～金曜日 午前9時～11時/午後1時～4時(あすてらす休館日を除きます)

●問合せ先 健康課健康推進係☎72-6666