

熱中症を予防しましょう

◆熱中症とは？

私たちの体には、暑くなると末梢の血管を広げたり、汗をかいたりして体温を下げようとする調節機能が備わっています。この機能がうまく働かず体内に熱がこもり、めまいや不快感、意識障害などの症状が現れる状態を「熱中症」といいます。

＜熱中症の要因＞

■環境

- 気温や湿度が高い
- 急な気温の上昇
- 風通しが悪い
- 日差しが強い

■気を付けてほしい場所

- 運動場
- 工事現場
- 田畑やゴルフ場など日陰のない場所
- 閉めきった車中、室内
- 気密性の高い建物の最上階
- 体育館
- 浴室

※室内にいても熱中症は起こります。

■なりやすい方

- 高齢者
- 寝たきりの方
- 認知症の方
- 乳幼児
- 暑さに慣れていない方
- 普段から運動をしていない方
- 肥満の方
- 寝不足、体調が悪い方
- 厚着をしている方
- ひとり暮らしの方

■注意点

体温調節機能が十分でないため高齢者や幼児は重症化しやすいといわれています。

＜高齢者の場合＞

- のどが乾かなくても水分補給をする
- 部屋の温度をこまめに測る

＜幼児の場合＞

- 幼児は体温調節機能が十分発達していないため、特に注意が必要
- 晴れた日には、地面に近いほど気温が高くなるため、幼児は大人以上に暑い環境にいる

■熱中症の予防法

- 日傘や帽子の使用
 - 涼しい服装
 - 水分をこまめにとる
 - 日陰を利用する
 - 体調にあわせて行動する
 - 室内では、クーラーや扇風機などを使用し風通しを良くする
- ※汗をかいたときには塩分の補給も忘れずに！

■熱中症を疑ったらすぐに対処を

このような症状は熱中症のサインです。

熱中症のサイン		
軽(Ⅰ度)	中(Ⅱ度)	重(Ⅲ度)
<ul style="list-style-type: none"> ● めまい ● 立ちくらみ ● 筋肉痛 ● 汗がとまらない 	<ul style="list-style-type: none"> ● 頭痛 ● 吐き気 ● 体がだるい(倦怠感) ● 虚脱感 	<ul style="list-style-type: none"> ● 意識がない ● けいれん ● 高い体温である ● 呼びかけに対し返事がおかしい ● まっすぐに歩けない、走れない

重度の熱中症は死にいたることもあります。屋外だけでなく室内でも起こります。これからの季節、熱中症の症状に気をつけながら、しっかりと予防をしていきましょう。

少しでも異常や熱中症のサインが疑われる場合は、医療機関にご相談ください。

○お問い合わせ

本庁健康福祉課 保健衛生係

☎ 43-2836 (直通)

佐賀支所 地域住民課 保健センター

☎ 55-7373 (直通)

