

熱中症の予防・対処法について

「熱中症」は、高温多湿の環境下で体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体内の調整機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態です。気温がそれほど高くない日でも湿度が高く風が弱い日や体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。熱中症は、放っておくと死に至ることがありますが、予防方法を知っていれば、防ぐことができます。

◆こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

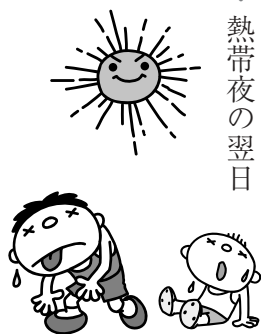
軽度	めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗が止まらない
中等度	頭痛、吐き気、体がだるい、虚脱感
重度	意識がない、けいれん、高体温、呼びかけへの返事がおかしい、まっすぐに歩けない・走れない

◆特に注意が必要な人

- ・水分不足で脱水気味の人
- ・生活習慣病や肥満の人
- ・過度に衣服を着ている人
- ・日頃運動をしていない人
- ・暑さに慣れていない人
- ・病気療養中や体調の悪い人
- ・高齢者や乳幼児

◆熱中症がおりやすい状況

- ・炎天下での作業中
- ・戸外での運動中
- ・ホールや体育館の中
- ・締め切ったの入浴中
- ・気密性の高い建物の中
- ・台所での調理中
- ・熱帯夜の翌日



◆熱中症の予防方法

- ・こまめな休息と水分補給
- ・日陰を利用
- ・涼しい服装
- ・日傘や帽子の利用
- ・体調と服薬管理
- ・室内の温度、湿度管理
- ・適度に汗をかく習慣

※エアコンや扇風機を上手に利用しましょう。熱中症は室内でも多く発生しており、夜間も注意が必要です。

高齢者の注意点

- ・のどがかわかなくても水分補給
- ・部屋の温度をこまめに測る
- ・高齢者は温度に対する感覚が弱くなるために、室内でも熱中症になることがあります。室内に温度計を置き、こまめに水分補給をすることを心がけましょう。

幼児は特に注意

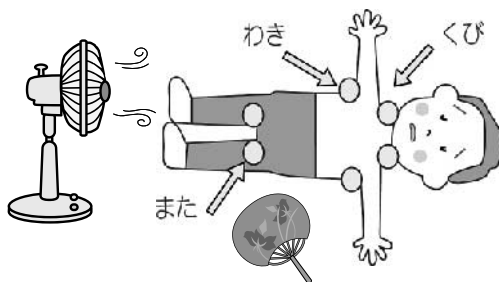
幼児は体温調節機能が十分発達していないため、特に注意が必要です。晴れた日は、地面に近いほど気温が高くなるため、幼児は大人以上に暑い環境にいます。

◆熱中症の応急処置

もしあなたのまわ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か

めて対処しましょう。最初の処置が肝心です。

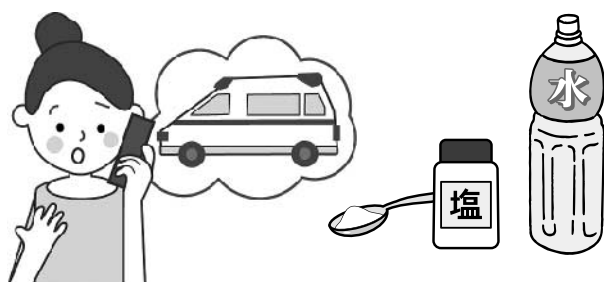
- ① 涼しい場所へ避難させる
- ② 衣服をゆるめ体を冷やす



太い血管のある首や脇の下、足のつけ根などに氷のうや濡れタオルをあて、うちわや扇風機で風を送って体を冷やしてください。

③ 水分・塩分を補給する

自力で水を飲めない、意識がない場合は、ただちに救急要請しましょう。



熱中症による死者数は増加傾向にあり、油断は禁物です。熱中症がこわいのは、自分では「ちょっと体調が悪い」「少し気持ち悪い」程度と思っている間に症状が進んでしまうケースが多いからです。

日頃から環境条件や体調の変化に注意して過ごすように心掛けましょう。また、自分で気をつけることはもちろん、周囲の方同士で気をつけ合うことが何より大切です。

○お問い合わせ

本庁
健康福祉課 保健衛生係
43-2836
佐賀支所
地域住民課 保健センター
55-7373

