

熱中症は予防が大切

「3密を避けながら、

十分な対策をとりましょう」

熱中症は、梅雨明けの蒸し暑く、急に暑くなる頃に多く発生します。この頃は、からだ暑さに慣れていないため、例年熱中症による救急搬送者数や死者数が急増しています。熱中症は、放っておくと命にかかわ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。

◆熱中症が起こる仕組み

私たちのからだは、暑くなると汗をかくことで熱を放散し、体温が上がりにすぎないようにバランスをとっています。このバランスが崩れ、体温調節がうまくできなくなると、体温が上昇し、どんどんからだに熱が溜まってしまいます。その結果、頭痛、めまい、けいれんなど、さまざまな症状が現れます。これが熱中症です。



◆熱中症になりやすい状況

こんな日・場所では要注意

- 気温の高い日
- 急に暑くなった日
- 湿度が高い日
- 風が弱い日
- 日差しが強い日



どのような人がなりやすいか

- 脱水状態にある人
- 乳幼児・高齢者
- 過度の衣服を着ている人
- 普段から運動をしていない人
- 暑さに慣れていない人
- 睡眠不足や疲れなどで体調不良の人

◆熱中症の予防方法

熱中症を防ぐためには、「暑さを避ける」「こまめな水分補給」「暑さに備えたからだづくり」が大切です。一方で、新型コロナウイルスの感染を防ぐために、「身体的距離の確保」「マスクの着用」「3密(密集、密接、密閉)を避ける」などの生活様式を実践することも求められています。新たな生活様式の中で、熱中症を予防するためには次のようなことに気をつけましょう。

- ① 適宜マスクをはずしましょう
気温、湿度の高い中でマスクをすると熱中症のリスクが高くなるため、注意が必要です。屋外で人と十分な距離(2m以上)が確保できる場合には、マスクをはずしましょう。
- ② 暑さを避けましょう
涼しい服装を心がけ、外に出る際は日傘や帽子を活用しましょう。少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動し、水分補給しましょう。
- ③ のどが渴いていなくても、こまめに水分補給しましょう
1日当たり1・2Lをめやすに水分摂取しましょう。たくさん汗をかいた時はスポーツドリンクや塩あめなどで、水分とともに塩分も補給しましょう。
- ④ エアコン使用中もこまめに換気をしましょう
窓とドアなど2カ所を開け換気しましょう。扇風機や換気扇を併用すると効果的です。換気により室内温度が高くなりがちなので、エアコンの温度設定を下げるなどの工夫をしましょう。
- ⑤ 暑さに備えたからだづくりと日頃からの体調管理をしましょう

暑さに備え、暑くなり始めの時期から無理のない範囲で運動しましょう。定時の体温測定と健康チェックを行いましょう。

◆熱中症の症状が現れたら

熱中症は、急速に症状が進行し、重症化するため、軽度の段階で早めに異常に気付き、応急処置をすることが必要です。ただし、意識がない、または呼びかけに対する返事がおかしい場合には、すぐに救急車を呼びましょう。

◆熱中症予防に関する情報提供

昨年「熱中症警戒アラート」が新たに運用されています。熱中症の危険性が極めて高いと予想される日の前日夕方または当日早朝に、都道府県ごとに発表されます。発表された日には、外出を控える、エアコンを使用するなど、熱中症の予防行動を積極的にとりましょう。

○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