

熱中症について学ぼう

熱中症は、体が暑さに慣れていない時期に多く発生しています。例年、熱中症による救急搬送者数や死亡者数が急増しています。熱中症は、「気付く」ことで防げます。「私は大丈夫」ではなく、「みんなを気をつける」ことで、熱中症を予防しましょう。

◆熱中症の症状

- 熱中症とは、高温多湿な環境に、私たちの体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。左記のような症状が出たら、熱中症になっている危険性があります。
- 目まいや顔のほてり
- 筋肉痛や筋肉のけいれん
- 体のだるさや吐き気
- 汗のかき方がおかしい
- 体温が高い、皮膚が熱い
- 呼びかけに反応しない
- 水分補給ができない

◆熱中症に特に注意が必要な時期

- 梅雨の晴れ間
- お盆明け

◆熱中症への対策

- 対策① シーズンを通して、暑さに負けない体づくりを続けよう
- 「水分」をこまめに取ろう
のどが渴いていなくても、こまめに水分を取りましょう。
 - 「塩分」をほどよく取ろう
大量の汗をかくときには、特に塩分補給しましょう。ただし、かかりつけ医から水分や塩分の制限をされている場合は、相談のうえ、指示に従いましょう。
 - 「睡眠環境」を快適に保とう
通気性や吸水性の良い寝具を使ったり、エアコンや扇風機を適度に使って、寝ている間の熱中症も防ぎましょう。
 - 「丈夫な体」を作ろう
バランスの良い食事やしつかりとした睡眠をとり、体調管理に気を付けましょう。
- 対策② 日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしよう
- 「気温と湿度」を気にしよう
屋内の場合は、日差しを遮ったり風通しを良くすることで、気温や湿度が高くなるのを防ぎます。
 - 「室内」を涼しくしよう
過度の節電や「この程度の暑さなら大丈夫」と我慢してはいけません。

- 「衣服」を工夫しよう
衣服は麻や綿など通気性の良い素材を選ぶとよいでしょう。
- 「日差し」を避けよう
帽子や日傘を使用したり、日陰を選んで歩くようにしましょう。

- 「冷却グッズ」を身に着けよう
首元など太い血管が体の表面近くにある部分を冷やすと、効率よく体を冷やすことができます。
- 対策③ 特に注意が必要な場面では、暑さから身を守る行動をとろう
- 「飲み物」を持ち歩こう
出かけるときにはいつも飲み物を持ち歩き、いつでも水分補給できるようにしましょう。
 - 「休憩」をこまめにとろう
暑さや日差しの中で活動する時には、こまめに休憩をとり、無理をしないようにしましょう。

- 「熱中症指数」を気にしよう
テレビやWebなどで紹介されている熱中症指数で、熱中症の危険度を気にかけて行動しましょう。

◆熱中症の症状が現れたら・・・

熱中症は、急速に症状が進行し、重症化しますので、軽度の段階で早めに異常に気付くことが必要です。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。

◆暑熱順化前線のおしらせ

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。暑熱順化前線とは、各地域で暑熱順化が必要なタイミングの目安をお知らせするものです。高知県は、5月上旬となっています。暑くなる前から暑熱順化をして、熱中症になりにくい体づくりをしましょう。

日常生活でできる暑熱順化するための動きや生活

<p>ウォーキング・ジョギング (薄暗時に一分歩きなど)</p> <p>ウォーキング 運動目安 30分 ジョギング 運動目安 15分</p> <p>頻度目安 週5回</p>	<p>サイクリング</p> <p>運動目安 30分</p> <p>頻度目安 週3回</p>
<p>適度な運動 (筋トレやストレッチなど 適度に汗をかくもの)</p> <p>運動目安 30分</p> <p>頻度目安 週5回～毎日</p>	<p>入浴 (シャワーだけでなく、湯船に入るもの)</p> <p>頻度目安 2日に1回</p>

※上記はあくまで目安となります。個人の体質・体調、その日の気温や室内温度に合わせて無理のない範囲で行ってください。運動時は水分や塩分を適量補給して、熱中症に十分注意してください。

○お問い合わせ

本庁健康福祉課 保健衛生係
4312836
佐賀支所地域住民課保健センター
5517373