

熱中症は予防が大切

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ています。この頃は、体が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、放っておくと命に関わる場合がありますが、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

私たちの体は、暑くなると汗をかくことで熱を放散し、体温が上がり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、どんどん体に熱が溜まってしまいます。その結果、頭痛、目まい、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。熱中症を予防するために次のようなことに気をつけましょう。
- ① 暑さを避けましょう
- 室内では
 - 扇風機やエアコンで温度を調節。
 - 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。
 - 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用。

- 屋外では
 - 日傘や帽子の着用。
 - 日陰の利用、こまめな休憩。

「熱中症警戒アラート」は、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。発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう。

- 体の蓄熱を避けるために
 - 通気性の良い、吸湿性・即乾性のある衣服を着用する。
 - 保冷剤、水、冷たいタオルなどで、体を冷やす。

- ② 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(コップ約6杯)をめやすに水分摂取しましょう。たくさん汗をかけ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。
- ③ 暑さに備えた体づくりと日ごろ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。

体がまだ慣れていない時期は、発汗量は十分ではなく、上手に汗をかくことができないため、暑さに見合った放熱量が得られず、体温をうまく調節できません。

暑い日が続くと、次第に体が暑さに慣れてきます。これを「暑熱順化」といいます。暑熱順化には数日〜2週間程度かかります。暑くなる前から運動や入浴で汗をかいて、熱中症になりにくいからだづくりをしましょう。

◆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。

○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