

東城支所市民生活室

保健師 友澤増美

熱中症の発生は、梅雨の合間に突然気温が上昇した日や、梅雨明けの蒸し暑い日など、身体が暑さに慣れていないうちに起ころりやすくなります。

脱水状態になることを防ぐために、運動や作業の前に水分補給し、運動中や作業中にも屋内外を問わず、小まめに水分をとりましょう。汗をかいたときには、塩分も補給できるスポーツドリンクが有効です。

今年の夏も「熱中症」に注意！



日常生活の中では、散歩中やバス停でのバス待ちなど屋外で発症するほかに、室内での家事、飲酒などで発症し、屋外よりも屋内での発症が多くなっています。

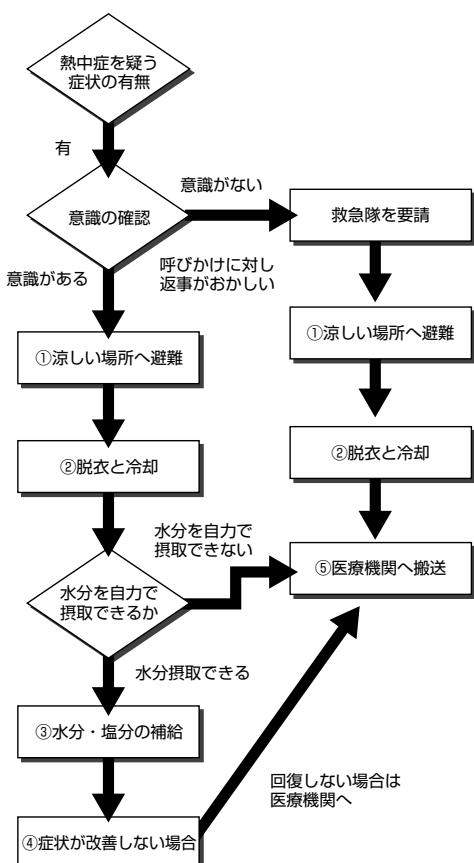
また、男性では、10代～70代の幅広い年齢層で発症し、女性では10代（スポーツ）と70～80代（日常生活）で多くなります。正しい知識を持ち、適切な対処の仕方を知つていれば、熱中症を防ぐことができます。熱中症の予防を心がけ、楽しく安全な夏を迎えるましょう。

■予防するためには？

気温や湿度が高いときは、屋外での長時間の活動は避け、帽子や日傘などで直射日光が当たらないように工夫しましょう。屋内にいるときも気温や風通しに気を付け、すだれや打ち水で暑さを和らげることも効果的です。

■しっかりと水分補給する

熱中症を疑う症状の有無



軽い症状であっても急に重症になるとがありますので、熱中症が疑われる場合はすぐに体を冷やし始めてください。

- 着衣をゆるめ、体を楽にする
- 風通しのよい日陰や、冷房の効いている場所に移動する
- 冷やしたタオルを脇の下や足の付け根に置き、体を冷やす
- 自分で飲めるようなら、食塩水かスポーツドリンクを飲ませる

熱中症かなと思つたら
熱中症の主な応急処置

- めまい・失神
- 筋肉痛・筋肉の硬直
- 大量の発汗
- 頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感
- 意識障害・けいれん・手足の運動障害
- 高体温

熱中症を疑う症状とは…

- 頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感
- 意識障害・けいれん・手足の運動障害
- 高体温