

熱中症に

注意しましょう



保健医療課 健康推進係

☎08624-73-1255

暑い日が増え、熱中症の危険が身近に迫ってきました。

「熱中症」は、高温多湿な環境に長時間いることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を言います。

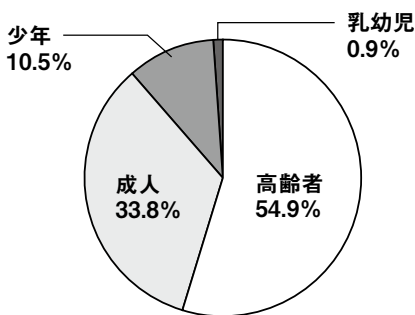
屋外で運動しているときだけでなく、室内でももしもしていかなくても発症し、場合によっては死に至ることもあります。

熱中症について、正しい知識を身に付け、自分や身近な人の体調変化に気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

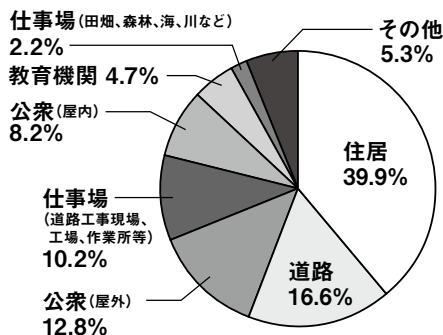
熱中症の状況

昨年5月～9月に、県内で熱中症により救急搬送された人の累計は1859人で、令和4年度より約300人増加しています。その内訳は高齢者が最も多く、発生場所は、住居が最も多くなっています。

熱中症による救急搬送状況 (年齢区分別)



熱中症による救急搬送状況 (発生場所別)



出典：総務省消防庁 令和5年(5月から9月)の熱中症による救急搬送状況(全国)

本格的な暑さに備え、熱中症対策をしましょう



暑さに備えた体づくり

ウォーキングやランニングなどの運動をして、汗をかく習慣を身に付け、日頃から少しずつ暑さに体を慣らしておきましょう。

規則正しい生活

普段から、バランスのいい食事や適度な運動、十分な睡眠など規則正しい生活習慣を心掛け、病気への抵抗力を高め、体力を維持することが大切です。

小まめな水分補給

1日に1200ml程度(コップ1杯程度の水分を1日8回くらい)を目安に、食事や起床、入浴前後や就寝前など、生活の中で水分を取るタイミングを決めておくと、飲み忘れを防ぐことができます。

暑さを避ける

吸湿性、通気性の高い綿や麻などの服や袖口の広い服は、熱がこもりづらいため暑さをしのぐことができます。外出時は帽子や日傘を使用し、なるべく日陰を歩きましょう。

屋内でも注意が必要

熱中症の半数以上は屋内で起こっています。自分の感覚だけで判断せず、温度計や湿度計を利用し、エアコンや扇風機をうまく活用しましょう。

熱中症の対応

熱中症の症状は、めまい・立ちくらみ・こむら返り・大量の発汗などがあります。

病状が進むと、頭痛・嘔吐・倦怠感などが起こり、さらには意識障害などの重い症状が現れることもあります。

熱中症かな?と思ったら、涼しい場所へ避難する(エアコンが効いている室内や風通しの良い日陰など)

衣服を緩め、体を冷やす(首の周り、わきの下、足の付け根など)

水分や塩分、経口補水液などを補給する

などの応急処置を行います。それでも、症状が改善しない場合は、医療機関を受診しましょう。

熱中症対策を行い、暑い夏を元気に過ごしましょう。

