

熱中症を防いで 元気に夏を過ごそう!



夏は、夏祭り・プールなど楽しみがいっぱい!しかし、熱中症になると夏を楽しめないだけでなく、最悪な場合は命を落としてしまいます。平成30年(5月～9月)の全国における熱中症による救急搬送人員は95,137人で160人の方が命を落としています。

熱中症は予防するだけで十分防ぐことができます。熱中症に注意して元気に夏を過ごしましょう。

高齢者が熱中症になりやすい原因

- ☑ 体内の水分不足
- ☑ 暑さを感じにくい



熱中症を防ぐためには

- 【室外】・外出時はなるべく日陰を歩く
- ・日傘をさしたり帽子をかぶる



どうして熱中症になるの?

熱中症とは、熱によって起こるさまざまなからだの不調のことをいいます。暑さによって体温調節機能が乱れたり、体内の水分量・塩分量のバランスが崩れたりすることが原因です。

高齢者・子どもは特に注意!

熱中症になりやすい人として、高齢者や乳幼児、運動習慣がない人、太っている人、体調がよくない人、暑さに慣れていない人などが挙げられます。

子どもが熱中症になりやすい原因

- ☑ 汗を分泌する汗腺が発達していない
- ☑ 大人に比べ背が低いため、地面の照り返しにより高温にさらされやすい

熱中症を防ぐためには

- ・水分を多めにとる
- ・周りの大人が気にかける



熱中症になったらどうすればいい?

1. 涼しい場所へ避難する
風通しの良い日陰やエアコンが効いている室内に避難しましょう。

2. 服を脱がせて、身体を冷やす

まず初めに体の熱を逃がすために衣服を脱がせます。また、皮膚に水をかけたりうちわや扇風機などで体を冷やし、氷のうなどがあれば首すじ・脇の下・大腿の付け根・股関節あたりに当てることも有効です。



3. 水分・塩分の補給

冷たい飲み物は胃の表面で熱を奪います。汗を大量にかいた場合には、汗で失われた塩分も適切に補えるスポーツドリンクや経口補水液などが最適です。受け答えがしつかりして、意識がはっきりしているなら、水を飲ませることは可能です。

しかし、「呼び掛けや刺激に対する反応がおかしい」「応えない」（意識障害がある）時には、誤って水分が気道に流れ込む可能性があります。また「吐き気を訴える」「ないし「吐く」という症状は、すでに胃腸の動きが鈍っている証拠です。これらの場合には、水を飲ませないでください。



4. 医療機関へ運ぶ

自力で水分の摂取ができないときには、急いで医療機関に搬送することが最優先の対処方法です。熱中症は、症例によっては急速に進行し重症化します。熱中症の疑いのある人を医療機関に搬送する際には、医療機関到着時に、熱中症を疑った検査と治療が迅速に開始されるよう、その場に居合わせた最も状況のよくわかる人が医療機関まで付き添って、発症までの経過や発症時の症状などを伝えるようにしましょう。

特に「暑い環境」で「それまで元気だった人が突然倒れた」といったような、熱中症を強く疑わせる情報は、医療機関が熱中症の処置を即座に開始するために大事な情報ですので、積極的に伝えましょう。



熱中症にならないためにすべきポイント

熱中症は命にかかわる病気ですが、予防法を知っていれば防ぐことができます。熱中症を防ぐために、日常生活の中で次のことに気をつけましょう。

暑さを避ける

屋外では、日陰を選んで歩いたり、日傘をさしたり帽子をかぶったりしましょう。また、屋内での熱中症を防ぐため、扇風機やエアコンを適切（設定温度28度以下、湿度60%以下）に使用しましょう。



服装を工夫する

汗を吸収してくれる吸水性に優れた素材の服や下着を着ましょう。ネクタイなど襟元をしめるものは熱気を逃がしにくいので、緩めて通気性をよくしましょう。



こまめに水分を補給する

暑い日は、こまめに水分を補給しましょう。たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクなどで水分とともに塩分を補給することも効果的です。



急に暑くなる日に注意する

人は、体温が高くなり過ぎないように汗をかいて調節していますが、暑くなり始めてから3~4日たつと、汗をかくための自律神経が素早く反応できるようになり、体温上昇を上手に防げるようになります。



暑さに備えた体づくりをする

暑い日が続けば人は徐々に暑さに慣れてきますが、運動することによっても暑さに慣れることができます。ウォーキングなどをして暑さに負けない体づくりしましょう。



食事をしっかりとる

ごはんを食べていないのに暑い場所に行くと熱中症になりやすくなります。暑い時ほどしっかりと食べることを心がけましょう。



集団活動の場ではお互いに配慮する

集団で活動する場合には、お互いの配慮が必要になってきます。暑い場所での集団作業はこまめに休憩するようにしましょう。



■ これらのことに
気を付けながら
楽しい夏を
過ごしましょう。

