

夏本番！ 熱中症にご注意を！

板倉町の夏は、全国でも1、2を争うほど気温が高くなります。そこで心配されるのが熱中症です。熱中症は屋外に限らず室内にいても起こります。乳幼児や高齢者は特に熱中症にかかりやすいので注意が必要です。加えて、睡眠不足や風邪をひいて発熱しているかたは熱中症にかかりやすい傾向があります。熱中症についての正しい知識を身に付けましょう。

熱中症とは

熱中症は暑さや多湿が原因で、体内の水分や塩分のバランスが崩れてしまったり、体温調節機能がうまく働かなくなってしまうことにより、体内に熱がたまることが原因で起こります。

熱中症の症状はのどの渇き、めまい、頭痛、吐き気、気分が悪くなる、体温が高くなる、異常な発汗（または汗が出なくなる）などが挙げられ、重症になると失神したり呼吸停止や心臓停止に至ることもあります。

起こりやすい環境は

気温、湿度が高く、日射が強い環境で熱中症は起こりやすくなります。また、気温がそれほど高くなくても湿度が高いときは発汗による体温調整がしにくいため、熱中症が起こりやすくなります。

○屋外では日陰のない田畑や工事現場・運動場など。屋内では閉めきつた室内や車中、お風呂場、体育館などが熱中症が起こりやすい場所です。このような場所では熱中症に注意しましょう。

熱中症の予防法

熱中症の予防には暑さを避けることと、水分・塩分補給が大切です。これからの季節は特に気を配り、予防を呼びかけ合って熱中症の被害を防ぎましょう。

暑さを避ける

○できるだけ炎天下では外出を控え、出かけるときは木陰を選んで歩きましょう。
○子どもは大人に比べて顔が地面に近いので、暑い環境にさらされています。また、ベビーカーを使用しての外出もアスファルトの照り返しで体温は上昇しますので注意しましょう。

○暑さを我慢せずに扇風機やエアコンを上手に利用しましょう。すだれやカーテンを使って直射日光が部屋に入ることを防ぎましょう。ゴーヤやアサガオなどを利用した緑のカーテンも効果的です。

○服装に工夫することも重要です。通気性があり、汗を吸収する素材の衣類を着用するよう心がけ、外出時は日傘や帽子を使用しましょう。また、黒色の服は熱を吸収しやすいので避けましょう。

います。

○寝不足や体調の悪いときは熱中症にかかりやすくなります。

熱中症の対処法

涼しい場所へ避難
○体調がおかしく、熱中症かなと思ったら、まずは涼しい場所へ避難しましょう。

身体を冷やす

○衣服をゆるめ、うちわやおいだり、脇の下やくびの周りなどの動脈をタオルなどで冷やしましょう。

水分・塩分の補給

○スポーツドリンクなどを飲んで水分・塩分の補給をしましょう。

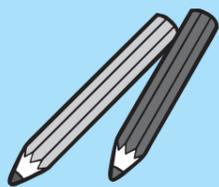
※自力で水を飲めない、意識がない場合は、ただちに救急車を要請してください。

問合せ 保健センター
8213757

問題

次のうち熱中症に関する記述として、正しいものをすべて選びましょう。

- 熱中症は高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かないことで起こる。
- 屋外で運動や活動しているときだけでなく、室内にいても熱中症にかかる場合がある。
- 熱中症が発生するピークは7月～8月。
- 熱中症の症状には、汗をかかない場合がある。
- 熱中症患者の多くは65歳以上の高齢者。
- 熱中症患者は、真夏の体育館の中で寒気を訴えることがある。
- 就寝中にも熱中症にかかる場合がある。
- 予防のためには、のどが渇いてなくても水分を補給し、暑さを感じていなくても温度調節のためにエアコンや扇風機などを使用したほうがよい。
- 熱中症予防のためにビールを飲むのは逆効果。
- 熱中症になったら涼しい所に避難し、体温を下げるため衣服を脱がし、水分・塩分を補給する。
- 熱中症が原因で命を落とす場合がある。



答え

すべて正しい

上記の問題の答えは、もうお分かりになったでしょうか。

正解は「すべて正しい」でした。

夏は家族旅行や地域の行事など、いろいろなイベントが開催される季節です。

熱中症対策を万全にして、夏を楽しみましょう。