

熱中症にご注意!

◆「熱中症」とは

高温多湿な環境に長くいることで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指します。

屋外だけでなく、室内で何もしない時でも発症し、救急搬送されることもあります。

例年、梅雨入り前の5月頃から発生し、梅雨明けの7月下旬から8月上旬に多発する傾向があります。

◆熱中症の症状

軽度

- めまい・立ちくらみ
- 筋肉痛
- 汗がとまらない

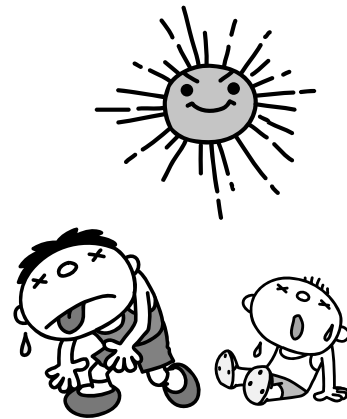
中度

- 頭痛・吐き気
- 体がだるい
- 虚脱感

重度

- 意識がない
- けいれん

- 高い体温である
- 呼びかけに対し返事がおかしい
- まっすぐに歩けない



◆熱中症の予防法

室内では

- 扇風機やエアコンで温度を調整(28度設定が望ましい)
- 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- 室温をこまめに確認

外出時には

- 日傘や帽子の着用
- 日陰の利用、こまめな休憩
- 天気の良い日は日中の外出をできるだけ控える

体の蓄熱を避けるために

- 通気性がよく、吸水性・速乾性のある衣服を着用する
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどからだを冷やす
- こまめに水分を補給する

室内や外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分・経口補水液などを補給する
※経口補水液とは水に食塩とブドウ糖を溶かしたものです。

【作り方】

水1ℓに対して砂糖大さじ4と1分2、食塩小さじ1分2を加える

◆熱中症になった時の応急措置

- 涼しい場所へ避難させる
- 衣服をゆるめ、体をひやす
- 太い血管のある首や脇の下、足のつけ根などに氷のうや濡れたタオルをあて、うちわや扇風機で風を送って体を冷やしてください。
- 水分・塩分を補給する

※自力で水を飲めない、意識がない場合は、ただちに救急車を呼びましょう!

◆ご注意を!

●暑さの感じ方は人によって異なります。その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響しますので、体調の変化に気をつけましょう。

●熱中症患者の約半数は65歳以上

の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しているため、注意が必要です。

また、子どもは体温の調整能力がまだ十分に発達していませんので、気を配る必要があります。節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないように注意が必要です。

熱中症が危険なのは、自分では「ちょっと体調が悪い」「少し気持ちが悪い」程度と誤っている間に症状が進んでしまうケースが多いからです。

日頃から環境条件や体調の変化に注意し、過ごしやすい環境を整えましょう。

また、自分で気をつけることはもちろん、周囲の方がたで気をつけ合うことが何より大切です。

○お問い合わせ

本庁健康福祉課保健衛生係

☎ 43-2836 (直通)

佐賀支所地域住民課保健センター

☎ 55-7373 (直通)