

熱中症の予防について

◆体温調節のしくみ

私たちの身体は、暑くなると汗をかくことで熱を放散し、体温が上がりすぎないようにバランスをとっています。このバランスが崩れ、体温調節がうまくできなくなると、体温が上昇し、頭痛、めまい、けいれんなど、さまざまな症状が現れます。これが熱中症です。



◆気温が低い日でも発症します

熱中症というと、炎天下に長時間いたときや、真夏の暑い中運動をしていたときなどに生じるケースを想像するかもしれませんが、しかし、気温が低い日でも湿度が高ければ熱中症になる可能性があります。

また、梅雨の合間に突然気温が上がったときなど、身体が暑さに慣れていない時期にかかりやすい病気でもあります。

◆新型コロナウイルスによる影響

特に今年は、新型コロナウイルスの影響により、運動などで汗を

かく機会が減少しています。さらに、マスクの着用により体温が上がりやすく、喉が渇きにくくなることで水分補給の機会が少なくなることも懸念されます。より意識した熱中症対策を行う必要があります。

熱中症になりやすい条件



- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・季節の変わり目(急に暑くなった)
- ・日差しが強い

- ・暑さに慣れていない
- ・乳幼児や高齢者
- ・病気療養中
- ・低栄養状態/肥満
- ・睡眠不足や疲れなどで体調が悪い

- ・激しい運動、慣れない運動
- ・長時間の屋外作業
- ・水分補給できない状況

◆症状によって対処を

熱中症は重症度により、Ⅰ度、Ⅱ度、Ⅲ度の3つに分類されます。熱中症の約60%はⅠ度、体温調節機能が破綻して体温が上昇するのⅡ度以降です。Ⅱ度以降は症状が重いため、体温が上がらないⅠ度で対処することがとても大切です。

【チェック項目】

- ①熱中症を疑う症状はありますか？
- Ⅰ度熱中症
めまい、立ちくらみ、筋肉痛、脚がつる、大量の発汗
- Ⅱ度熱中症
頭痛、吐き気、嘔吐、体温上昇、身体全体の疲労感やだるさ
- Ⅲ度熱中症
呼びかけへの返事がおかしい、意識がない、けいれん、触ると体が熱い(高温)

②意識はありますか？

- 有り 涼しい場所へ避難し、衣服をゆるめ、身体を冷やす。
- 無し 救急車を呼ぶ。呼んだ後、涼しい場所へ避難し、衣服をゆるめ、身体を冷やす。

- ③自力で水分補給ができますか？
- できる 水分・塩分・糖分補給をする。
- できない 救急車または周囲の人

が近くの医療機関へ連れていく。
④②、③の処置の後、症状が良くなりましただけか？

改善した そのまま安静にして十分に休息をとり、明らかに回復したら帰宅しましょう。

改善しなかった 医療機関を受診。

◆熱中症にならないために

- ・例年以上に意識して水分・塩分補給をする。特に高齢の方は、喉の渇きを感じにくいいため、こまめに水分補給をする。
- ・3食きちんと食べ、よく眠る。
- ・人混みを避けた散歩、室内での軽い運動で筋力を保ち、汗をかきやすい身体を作る。

室内では

- ・暑いと感じたらエアコンをつける(無理な節電をしない)。
- ・こまめに換気して湿度を下げる。
- ・屋外で人との間隔が2m以上確保できる場合は、マスクを外す。

○お問い合わせ

本庁健康福祉課保健衛生係
 佐賀支所地域住民課保健センター
 ☎ 43-2836
 ☎ 55-7373