

熱中症の予防対策は万全ですか？

◇子どもの熱中症を防ぐポイント◇

①子どもを十分に観察する

子どもを観察したとき、顔が赤く、大量の発汗がある場合には、深部体温がかなり上昇していると推察できるので、涼しい環境下で十分な休息を与えましょう。

②服装を選ぶ

子どもは衣服の選択・着脱に関する十分な知識を身につけていません。そのため、保護者や指導者は放熱を促進する適切な服装を選択し、環境条件に応じて衣服の着脱を適切に指導しましょう。

③水をこまめに飲ませる

④日頃から暑さに慣れさせる

日頃から適度に外遊びを奨励し、暑さへの慣れ（暑熱順化）を促進させましょう。

◇高齢者の熱中症を防ぐポイント◇

①特にこまめに水を摂る

高齢者の場合、特にこまめに水を摂るように努め、運動開始のおよそ2時間前に、コップ1～2杯の水を飲みましょう。ウォーキングなどの間も15～20分ごとに、100ml程度を飲むことによって体重の減少をコントロールできます。

②寝る前にも水分を摂り、枕元にも水分を

③入浴はぬるめで短時間で済ませる

④部屋の温度を管理する

高齢者は、温度に対する皮膚の感受性が低下し、暑さを自覚できにくくなるので、部屋に「温度計」を置き、高齢者本人あるいは家族が、部屋の温度をこまめに計り、室温の上昇に気をつけましょう。



2. 熱中症にかかりやすいのは子どもと高齢者
高齢者は、若い人に比べて体内の水分量が少なく、発汗作用など、体温の調節機能も低下しています。の

1. 熱中症は怖い症状
熱中症は、高温で多湿な夏に多く発生する症状で、顔面そう白となり、めまいや失神を起こす「熱失神」や大量の発汗の後に筋肉がけいれんする「熱けいれん」、水分不足で脱水症状になり、体温が急激に上昇する「熱疲労・熱射病」などを総称して熱中症と呼んでいます。
軽い場合は、めまいや筋肉痛ですみませんが、頭痛や吐き気など症状が重くなる時もあり、さらに、重度になると意識もなくなつて、ひどいときには死に至ることもある恐ろしい症状です。

3. 熱中症は日常生活でも注意が必要

熱中症は、炎天下でのスポーツなど激しい運動が原因と思われがちですが、実は、労働中の発症も多く、日常生活の中で、発症することも少なくありません。
子どもが顔を赤くして大汗をかいていたら、体温が上がっている証拠です。すぐに涼しい場所に移して、体温を下げるようにしましょう。

4. 熱中症はこうして防ごう

暑い夏でも熱中症の原因をよく知り正しい予防策をとれば、熱中症は十分に防げます。
その方法のひとつが、体温の上昇を避けること。例えば、屋外で活動しているときも直射日光にはできるだけあたらぬようにし、こまめに日陰に入るようにしましょう。もちろん直射

人の体は、暑さに慣れて体温調節機能が高まるまでに3日から4日かかります。体が暑さに慣れていない急激に気温が上がった日、また、睡眠中の発汗で水分不足になりがちな熱帯夜の翌日、さらに、深酒をした翌朝や寝不足・食事抜きで体力が低下していたり、風邪をひいて熱がある時などは、普段の生活でも熱中症にかかるリスクが高くなるので注意が必要です。

日光を防ぐためには帽子の着用も大切なポイントです。
次に、水分をこまめに補給すること。汗をかいたらその分はしっかりと補給してください。水1ℓに塩1～2gを加えるか、スポーツドリンクを摂るとよいでしょう。この水分と塩分の補給で、血液と体液の濃度バランスを保ち体調を整えることができます。

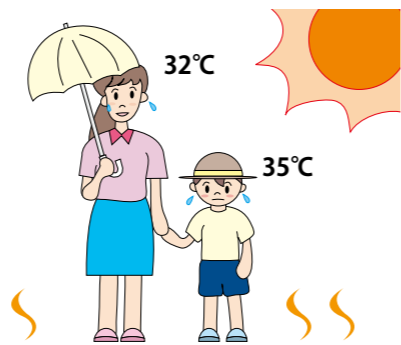
一人ひとりが、熱中症について正しい知識を持つて予防を心がけましょう。

【問い合わせ】

市健康増進課
☎0994-41-2110

※幼児の環境に注意

気温が高い日に散歩などをする場合、身長が低い幼児は大人よりも危険な状態になります。その理由は晴天時には地面に近いほど気温が高くなるからです。大人が暑いと感じている時は、幼児はさらに高温の環境にいることになります。
※急激に温度が上昇する炎天下の車内には、わずかな時間でも絶対に子どもだけをとり残さないでください。



このような症状があれば…

重症度Ⅰ
めまい
筋肉痛
大量の発汗

重症度Ⅱ
頭痛
吐き気・嘔吐
倦怠感・虚脱感

重症度Ⅲ
意識障害
けいれん
高体温



対処法

風通しのよい涼しい場所に運び
・衣服をゆるめて寝かせましょう
・冷たいタオル、うちわなどで体を冷やしましょう
・水分・塩分を補給しましょう

・足を高くして休みましょう
・水分・塩分を摂りましょう
・自分で、水分・塩分を摂れなければすぐに病院へ

・太い血管のある脇の下、首、足の付け根・股の間を水や氷で冷やしましょう
・すぐに救急隊を要請しましょう

死亡の場合あり