

熱中症の予防と対策

暑い夏を元気に過ごしましょう！

暑い日が続きますが、熱中症・食中毒などに気をつけておられますでしょうか。

特に「熱中症」に関して、鳥取県は救急搬送が全国1位、死亡率は全国で2位と身近に起こっています。予防と対応について、再度注意しましょう。

●熱中症とは

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により、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障がいなどが起こります。



●熱中症を防ぐために

「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です！

■こまめに給水する

喉の渇きを感じなくても、特に暑いところに出る前などは水分補給をする。(アルコールや緑茶など利尿作用があるものは脱水となりますので、かえって危険です)



■熱中症になりにくい室内環境にする

- ・扇風機やエアコンを使った温度調整をする。(エアコンを使わずに我慢していると危険です！)
- ・室温が上がりにくい環境づくり。(グリーンカーテン・遮光カーテン・すだれ・打ち水など)

■体調に合わせた対策

- ・通気性がよく、汗をよく吸う衣服を着る。
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどによる体の冷却。
- ・脱水状態や食事を抜いたまま、暑いところには行かない。特に二日酔いは注意が必要。無理は厳禁！
- ・栄養・睡眠をしっかりとする。

■外出時の注意

- ・日傘・帽子などを使い、直射日光を避ける。
- ・こまめに休憩をとる。
- ・昼下がりの外出を避ける。
- ・いつでも水分補給できるように、飲み物を持ち歩く。

●注意していただきたいこと・お願いしたいこと

- ・暑さの感じ方は人によって異なります！体調の変化に気をつけ、万全の予防をこころがけましょう。
- ・熱中症患者のおよそ半数は高齢者(65歳以上)です！喉の渇きを感じなくてもこまめに水分補給、暑さを感じなくても、扇風機やエアコンを使って温度調節をしましょう。

熱中症が疑われる人を見かけたら・・・

- ①涼しい場所へ避難させる
- ②衣服をゆるめる、脱がすなどして体を冷やす
- ③水分・塩分を補給する
- ④自分で水を飲めない、意識がない場合は直ちに救急隊を要請しましょう



一人ひとりが周囲の人に気を配り、熱中症予防を呼びかけ合うことが大切です。夏の電力不足に対して節電の取り組みが求められています。節電を意図するあまり、熱中症予防を忘れないようご注意ください。