



今月は「熱中症」についてのお話です。

熱中症は、高温多湿な環境に私たちの体が適応できないことで生じる様々な症状の総称です。

昨年、6月～9月の間に熱中症で救急搬送された方は、約4万8千人で、救急搬送された方のおよそ4割が重症/中等症で入院しています。年代別では、高齢者が5割弱。18歳未満が1割以上となっています

「屋内にいるから大丈夫」といった油断は禁物です。家の中でじっとしていても、室温や湿度が高いために体から熱が逃げにくく、熱中症になる場合があります。居室内は、救急要請の4割弱を占める最も多い熱中症の発生場所となっています。このように、熱中症はいつでもどこでも誰でも条件次第でかかる危険性があります。

熱中症の症状

以下のような症状が出たら、熱中症にかかっている危険性があります。

- ・めまいや顔のほてり
- ・筋肉痛や筋肉のけいれん
- ・からだのだるさや吐気
- ・体温が高い、皮膚が赤く乾いている
- ・大量の発汗
- ・水分補給ができない
- ・呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない



応急処置で大切な3つのポイント

- ①涼しい場所へ移動しましょう
- ②衣服をゆるめ、体を冷やして体温を下げましょう
- ③塩分や水分を補給しましょう



※ただし、嘔吐の症状が出ていたり、意識がない場合は無理やり水分を飲ませることはやめましょう

また、以下のような状態の時は、ためらわずに救急車を呼びましょう

- ・自分で水が飲めなかったり、脱力感や倦怠感が強く動けない場合
- ・意識がない(おかしい)、全身のけいれんがある

救急車を待っている間も応急処置をすることで症状の悪化を防ぐことができます。

熱中症の予防・対策

特に注意が必要な時期は

- ①5月の暑い日
- ②梅雨の晴れ間
- ③梅雨明けからの盛夏
- ④お盆休みとお盆明け など

体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇する時は特に注意が必要です。無理をせずに、徐々に体を慣らしていくようにしましょう。



熱中症を予防するために、次のようなことに気を付けましょう

- ・部屋の温度、湿度をチェックする
- ・室温28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使う
- ・のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分補給をする
- ・外出の際は、体をしめつけない涼しい服装で、帽子や日傘も忘れずに
- ・無理をせず、適度に休憩をとる
- ・日頃から軽く汗をかく程度の運動をして、暑さに体を慣らしておく

「いま、自分のいる環境がどのような状態なのか」を知ること、熱中症予防の大切なポイントです。天気予報やインターネットの熱中症情報なども参考に、行動予定を立てるのもひとつの方法です。

また、熱中症の発生には体調が大きく影響します。自分のいる環境を知ることとあわせて、自分の体を知り、日頃から体調管理につとめましょう。

