



## 猛暑到来 熱中症にご用心

7月は「熱中症予防強化月間」です。夏本番を迎え、気温が高くなる日が続くと熱中症の危険性も高まります。熱中症に十分注意し、楽しい夏を過ごしましょう。 問 保健所健康増進課(0798・26・3667)

およそ半数は65歳以上!

室内でも危ない!

### 熱中症は他人事ではありません 市内でも昨年194件発生!

室温や気温・湿度が高くなると、体内の水分や塩分バランスが崩れ、体温の調節機能が働きにくくなります。その結果、体温上昇やめまいなどの症状を引き起こすのが熱中症です。  
 例年7月～8月にピークを迎え、昨年は市内でも194件196人が救急搬送されており、およそ半数が65歳以上となっています。  
 ※調査期間は平成28年4月25日～10月2日。市消防局調べ

#### 予防法

- 水分** こまめに水分を補給しましょう。汗をかいたときは塩分補給も忘れずに。
- 空調** 扇風機やエアコンを上手に利用しましょう。
- 休息** 暑いときは無理をせず、こまめに休息をとりましょう。
- 遮光** 日傘、帽子などで日差しを避けましょう。

### 高齢者・子供は特に注意!

## 予防した"つもり"では危ない!

水分はとっているつもりなんですけど…

日差しには気を付けているつもりなんですけど…

### 高齢者

- ▶ **のどが渴いていなくても水分補給**  
暑さに対する感覚機能が低下したり、のどの渇きに対する感覚が鈍くなっています。
- ▶ **より意識的に水分補給**  
若年者よりも体内の水分量が少ない上に、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。
- ▶ **室内でも熱中症に警戒を**  
体から熱を逃がす働きがある発汗機能が低下しています。暑い日の外出はもちろん、室内でも温度計を確認するなど注意が必要です。

### 子供

- ▶ **顔色や汗のかき方に注意を**  
発汗能力が十分に発達していないため、深部体温が大人より大きく上昇し、熱中症の危険性が高まります。
- ▶ **子供は大人より高温の環境にいます**  
晴天時には地面に近いほど温度が高くなります。通常気温は150センチの高さで測ります。ある場所で気温が32.3度のとき、50センチの地点では35度を超えていたというデータもあります。

周りの人の声掛けや気づきが大切です

### もし熱中症になってしまったら

熱中症の疑いがある場合、放置すれば死に至る場合もあります。意識がない場合には、すぐに救急車を呼んでください。また、現場ですぐに体を冷やし始めることが重要です。 ※次の手順で対応してください

#### ①涼しい場所への避難

・風通しのよい日陰や、クーラーが効いた室内へ避難させましょう

#### ②脱衣と冷却

・衣服を脱がせ、体から熱の放散を助けましょう  
 ・氷のうを当てたり、水をかけることで体を冷やしましょう



### ☑ すぐに体を冷やしましょう!

#### ③水分・塩分補給

・自力で摂取できる場合は、水分や塩分を補給しましょう  
 ・大量に汗をかいた場合は、スポーツドリンクや食塩水(水1ℓに1g<sup>2</sup>～2g<sup>2</sup>の食塩)も有効です  
 ※汗で失われるのは水分だけではなく、同時に体外に排出される塩分も、体にとって大切な成分です。また、アルコールや多量のカフェインを含む飲料は尿の量を増やし、水分を排出してしまうため注意してください

#### ④医療機関へ運ぶ

・自力で水の摂取ができないときは、緊急で医療機関に搬送することが最優先です  
 ・倒れた状況を知っている人が付き添い、発生時の状態を伝えてください

### 暑さ指数(WBGT)

注意すべきは 気温だけじゃない!

暑さ指数とは、「気温、湿度、輻射熱(ふくしゃねつ:地面や建物、体から出る熱)」の3つを取り入れた、熱中症予防のための指標です。WBGTが28度を超えると熱中症患者発生率が急増するため、注意が必要です。 ※環境省の「熱中症予防情報サイト(<http://www.wbgt.env.go.jp/>)」や、市のホームページのトップページから見ることもできます。

