

熱中症は、広く知られるものになりましたが、毎年全国で5万人以上が救急搬送され、昨年は900人以上の人が命を落としています。

暑さに体が慣れていない梅雨明け前後は、特に注意が必要です。これからの時期に備え、熱中症予防のポイントを押さえておきましょう。

### 熱中症とは？

室温や気温が高い状況下で過ごすことで、体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識障害などが起こります。

室内にいても、特に体温の調節機能が未熟な子どもや、機能が弱くなっている高齢者は、自覚がないまま熱中症になる危険もあり、周囲で協力して注意深く見守ることが大切です。

### 予防のポイント

#### ①室内環境を整える

- ・こまめに室温を確認して、室温28℃、湿度60%を超えないようにします。決して無理な節電はせず、適度にエアコンや扇風機を使いましょう。
- ・直射日光を防ぎ室温を上げにくくする工夫として、遮光カーテンやすだれ、屋外に植

物を植えるグリーンカーテンも有効です。

#### ②水分と塩分補給

- ・のどが渇く前に、こまめに水分をとりましょう。寝る前にも水分をとって枕元にも用意しておきましょう。のどの渇きを感じにくい高齢者や子どもは、特に意識してとるようにしましょう。

- ・カフェインが含まれるコーヒーや緑茶等、アルコール類は利尿作用があるため、水分補給には適していません。

- ・汗で失った成分を補うために、少量の塩分等を加えた飲み物(スポーツ飲料や経口補水液等)をとるのも良いですが、病気などで水分や塩分に制限のある人は、主治医と相談してください。

#### ③外出時の用意

- ・通気性や吸湿性の良い衣服等を選び、日傘や帽子等で直射日光を防いで、無理せず適度に休憩をとりましょう。

- ・外出先で体を冷やすため、保冷剤や冷たいタオルなどを携帯しましょう。

#### ④暑さに負けない体づくり

急な気温の変化に備えて、日ごろから体力をつけておくことが大切です。バランスの良い食事や、睡眠・休養を十分にとり、運動で汗をかく習慣を身につけておきましょう。

#### ⑤熱中症情報の活用

テレビやラジオの天気予報で「高温注意情報」や「暑さ指数」など、熱中症への注意

を呼びかけているので役立てましょう。

### 熱中症が疑われたら 早急に対応を！

#### ●涼しい場所に移動して体を冷やす

日陰やエアコンの効いた室内へ移動して、衣服を脱いで体を冷やします。首や脇、脚の付け根、膝の裏等を、冷たいタオルや水で冷やすと効果的です。

#### ●水分と塩分を補給する

水やスポーツ飲料などを少しずつ飲みます。意識のない人には、無理に飲ませてはいけません。

#### ●重症の場合はすぐに受診を

自力で水分をとれない、けいれんや意識障害等がある場合は、ためらわずに救急車を呼び、直ちに医療機関で受診しましょう。

日ごろから規則正しい生活を心がけ、早めの暑さ対策で、今年の夏を元気に過ごしましょう。

### 健康づくり課

