

熱中症に御注意を！！

7月から9月にかけては、熱中症の発生しやすい時期です。

熱中症は、屋外やスポーツ中にだけ起こるわけではありません。屋内でも、温度、湿度が高い場合には発症することがあります。特に、高齢者は熱中症にかかりやすい傾向がありますので、十分注意して下さい。

熱中症とは

熱中症は、身体の中と外の“あつさ”によって引き起こされる様々な体の不調です。熱中症は、読んで字のとおり「熱が中る（あたる）」という意味を持っています。

熱中症の発生しやすい状況

熱中症は、以下の気象・環境状況の時に多く発生します。

1. 高温多湿下で、汗が蒸発しにくい。
2. 風が弱く、身体周囲の熱が逃げにくい。
3. 日射を受け、体温が上昇する。

暑さ指数

暑さ指数とは、人の体の熱収支に影響の大きい湿度・ふくしゃ熱・気温の3つを取り入れた指標で、熱中症予防のための目安となります。毎日の暑さ指数と運動時、作業時の注意事項は下記サイトに掲載されています。また、最近では、携帯型熱中症計も比較的安価で販売されています。

参考：環境省 熱中症予防情報サイト <http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/>
(財)日本気象協会 熱中症予防情報 <http://www.n-tenki.jp/HeatDisorder/>

日常生活において熱中症を予防するためには

熱中症は、ちょっとした注意で防ぐことができます。

1. 体調を整える
睡眠不足や風邪気味など、体調の悪いときは暑い日中の外出や運動は控えましょう。
2. 服装に注意
通気性の良い服を着て、外出時には帽子や日傘を使用しましょう。
3. こまめに水分補給
「のどが乾いた」と感じたときは、すでにかかなりの水分不足になっていることが多いものです。定期的に少しずつ水分を補給しましょう。特に夏場には0.1パーセント程度の塩水またはスポーツドリンクを飲むのがおすすめです。
4. 年齢も考慮に入れて
発育途中の子どもや高齢者は熱中症にかかりやすいので、予防を心がけましょう。

こんな症状には注意！

1. 立ちくらみ、めまい、吐き気がする
2. こむら返りがおこる
3. からだがぐったりして力が入らない
4. 大量の汗
5. ズキンズキンする頭痛

熱中症を疑ったときは

熱中症を疑ったときには緊急事態であることを認識し、重症の場合は救急車を呼ぶことはもちろん、現場ですぐに身体を冷やし始めることが必要です。

1. 涼しい日陰やクーラーの効いた室内などへ移動する
2. 衣類をゆるめて休む
3. 身体を冷やす
氷や冷たい水でぬらしたタオルを手足に当てる
4. 水分を補給する
このとき、水分だけでなく0.1パーセント程度の塩水又はスポーツドリンクを少しずつ何回にも分けて補給する。
5. 医療機関へ運ぶ

回復しても病院へ

熱中症になったら、回復したつもりでも、体内に影響が残っていたり、再発のおそれもあります。回復した後でも必ず病院で見てもらいましょう。そして、しばらくの間は身体をいたわる生活をしましょう。

熱中症対策についてさらに詳しく知りたい方は

厚生労働省 熱中症の予防対策について

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudouki jun/anzeneisei16/>

日本赤十字社 応急手当／熱中症

<http://www.jrc.or.jp/study/safety/fever/index.html>

(財)日本体育協会 熱中症を防ごう

<http://www.japan-sports.or.jp/medicine/guidebook1.html>

tenki.jp (熱中症予防情報)

<http://www.tenki.jp/heat/index.html>