

夏本番! 熱中症に気をつけて!!

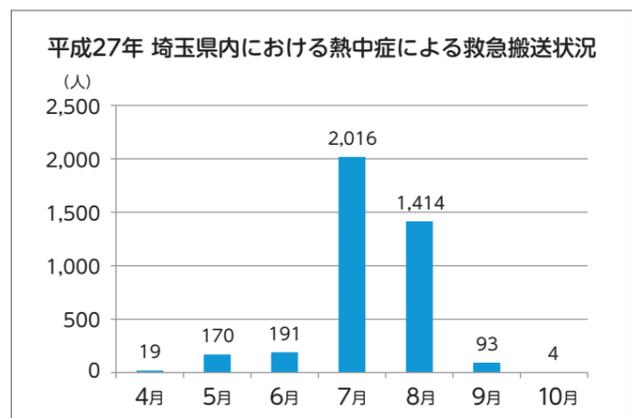


7月に入り、これからの季節は気温が急激に上がって熱中症の危険性が高まります。昨年、熱中症による市内の救急搬送者は53人にのほりました。「熱中症」を正しく理解すること、しっかりと予防すること、早期に対処することが大切です。楽しい夏を過ごすためにも、熱中症についての知識を身に付けておきましょう。

熱中症のこと、知っていますか？

気温が高い中で作業や運動をすると、体内の熱が外に逃げにくくなり、徐々に体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れます。すると、体温の調節機能が働かなくなることなどが原因で熱中症が起こります。その症状としては、めまいやしびれ、意識障害などが挙げられます。重症になると血液循環が滞り、全身の機能がまひし、死に至ることもあります。

また、熱中症は気温が高い場合だけでなく、湿度が高い場合や、風が弱い、日差しが強い場合などの環境でも起こりやすくなります。特に梅雨が明け、湿度が高く、急に暑くなる7月は、体が暑さに慣れていないため、例年、熱中症患者が急増。埼玉県内では昨年7月に2千16人が熱中症により救急搬送されています。近年、地球温暖化や大都市のヒートアイランド現象により、真夏日（日最高気温が30度以上の日）や熱帯夜（夜間の最低気温が25度以上の日）の日数が増加する傾向にあります。真夏日日数や熱帯夜日数と熱中症死亡者数に相関関係があるとの研究結果も報告されており、日中だけでなく、夜間も注意が必要です。



子どもと高齢者は熱中症になりやすい!?

小さな子どもは、地面からの照り返しの熱で、大人よりも高温の環境にいるため、熱中症になりやすくなります。さらに、汗腺をはじめとした体温調節機能が十分に発達していないため、体にこもった熱をうまく外に発散できません。顔が赤かったり、ひどく汗をかいたりしているときには、深部体温がかなり上昇していることが考えられるので、涼しい場所ですぐに休ませましょう。涼しい場所を選んで外遊びをさせたり、規則正しい生活習慣を身に付けさせたりする他、周

りの大人が普段から体調をよく観察し、ちょっとした子どもの変化に気をつけましょう。

また、高齢者は暑さを自覚しにくい上に、体温調節機能の大切な役割を果たしている発汗と血液循環が低下し、暑さに対する抵抗力も低くなっています。それに、喉の渇きを強く感じないため、水分不足になりがちで、気付かないうちに熱中症を起こしてしまう場合があります。室内に温度計を置き、喉が渇いていなくても、小まめな水分補給を心掛けましょう。熱中症は室内でも起こります。冷房の使用を我慢しすぎず、適切にエアコンを利用しましょう。

熱中症かもしれないと思ったら

熱中症は軽い症状でも急に重症化し、命に関わる場合があります。熱中症を疑う症状がある場合、すぐに応急処置を行いましょう。また、症状によっては、速やかに医療機関を受診したり救急車を呼んだりすることが大切です。素早い判断と適切な処置が命を救います。



意識がある場合

- ① 涼しい場所へ移動する
まずは日差しから遠ざかって、体の外からの熱をシャットアウトします。エアコンが効いた室内や車内に移動しましょう。屋外で、近くにそのような場所が無い場合には、木陰や風通しのよい日陰などに移動し安静にしましょう。
- ② 衣服を緩める
服を緩めて風通しを良くし、体の熱を放出しましょう。ベルトやバンドは緩め、ネクタイなどは外してください。
- ③ 体を冷やす
濡らしたタオルを顔や手足に当てた

意識がない場合

ただちに救急車を呼び、救急車が到着するまでの間、涼しい場所へ避難させ、服を緩めて体を冷やしましょう。



こんな症状のときは

熱中症になると、次のような症状が現れます。重症度は、大きく3つの区分に分けられます。

軽症

現場での応急処置が可能

目まい、立ちくらみ、筋肉の硬直（こむら返り）、手足のしびれ、大量の発汗、気分が悪い

中等症

病院への搬送が必要

頭痛、吐き気、嘔吐、体がだるい、虚脱感、意識がなんとなくおかしい

重症

入院・集中治療が必要

意識が無い、けいれん、体が熱い、呼び掛けに対し返事がおかしい、真っすぐに歩けない