

熱中症から身を守る

5つのポイント

熱中症は命を落とすこともある病気ですが、予防法を知っていれば防ぐことができます。ここでは、熱中症から身を守るための「5つのポイント」を中心に紹介します。

1. 高齢者は上手にエアコンを

高齢者や持病のある方は、暑さで徐々に体力が低下し、室内でも熱中症になることがあります。上手にエアコンを使っていきましょう。

周りの人も、高齢者のいる部屋の温度に気を付けてください。



2. 暑くなる日は要注意

熱中症は、暑い環境に長時間さらされることにより発症します。7月下旬から8月下旬までの梅雨明けの突然気温が上

がった日などは体が暑さに慣れていないため要注意です。暑さに徐々に慣れるように工夫しましょう。

また、夏の猛暑日も注意が必要です。湿度が高いと体からの汗の蒸発が妨げられ、体温が上昇しやすくなってしまいます。猛暑の時は、エアコンの効いた室内など涼しいところに避難しましょう。



3. 水分を小まめに補給

暑い日には、知らず知らずのうちに汗をかいているので小まめに水分を補給することが大事です。

また、汗には塩分が含まれています。大量の汗をかいたら水分とともに少量の塩分とミネラルを補給することを心掛けます。



4. 「おかしいかな」と

思ったら病院へ

熱中症が疑われる症状（目まい、頭痛、吐き気、倦怠感など）が現れたと思ったら、涼しいところに避難し、医療機関に相談しましょう。

5. 周りの人にも気配りを

自分のことだけでなく、近所で声を掛け合うなど、周りの人の体調にも気を配りましょう。スポーツなど行事を実施する時は気温や参加者の体調を考慮し、小まめに休憩を入れる、活動時間を短くするなどして熱中症を防ぎましょう。

* * * *

他にも、汗を吸収してくれる吸水性に優れた素材の服を選ぶといった服装の工夫や日頃からウォーキングなどで汗をかき、暑さに備えた体づくりをするといった予防方法もあります。また、熱中症の発生はその日の体調が影響します。体調が悪いときには暑いところでの活動は控えましょう。

熱中症にならないよう普段の生活を直し、できることから始めていきましょう。

ここがポイント 水分補給

- ◎ 喉が渇く前から水分を補給する
暑い場所に出る前や入浴前など喉が渇く前から水分を補給しておきましょう。
- ◎ アルコールやカフェインが多い飲料で水分補給をしない
アルコールやカフェインが多い飲料は利尿作用

があるため、水分補給には適しません。水も一緒に飲むようにしましょう。普段の水分補給には水や麦茶がおすすめです。スポーツドリンクは、糖分が含まれているため、大量に汗をかいたときなど状況に合わせて飲みましょう。

◎ 食事をしっかり取る
口から補給する水分の約半分は飲み水、あと半分は食事から補っています。そのため、食事の量が減ると体に入る水分も減ってしまいます。

市民の力で熱中症予防

「熱中症おたすけ隊」

市では、熱中症予防対策として平成25年度から「熱中症セーフティプロジェクト」を立ち上げ、各種講座や啓発活動に取り組んできました。このプロジェクトの一環で、発足したのが「熱中症おたすけ隊」です。

熱中症おたすけ隊は、各地域へ出向き熱中症予防に関する知識を普及させるために活動しています。市民けんこう大学・大学院の修了生で熱中症おたすけ隊の活動趣旨に賛同した市民が参加しています。今年25人が参加しており、特に注意が必要である高齢者や子どもを対象として、地域の高齢者サロンや保育所・幼稚園などに出向き熱中症の予防法など



出前講座を行う熱中症おたすけ隊

紙芝居や資料を用い、15分から20分程度で、熱中症の症状や水分の取り方、暑い日の過ごし方などポイントを押さえて

について伝えていきます。

分かりやすく解説。正しい知識を簡単に身に付けることができます。熱中症おたすけ隊は9月末まで活動しています。

市内18カ所でクールオアシスを実施中

外出時に目まいや立ちくらみなど熱中症と思われる症状が起きた場合に備えて、市内17カ所の公民館および保健センターで「クールオアシス」を実施しています。クールオアシスを実施している施設では、夏の暑さで気分が悪くなった方のために熱中症対策応急キットを用意しています。キットの中には、経口補水液、冷却材、冷却水、体温計などが入っています。

「高温注意情報」や「暑さ指数」をチェック！

熱中症の予防に役立ててもらうため気象庁では「高温注意情報」を発表しています。高温注意情報は、最高気温がおおむね35度以上になると予想される場合に、熱中症への注意を呼び掛けるものです。テレビやラジオの天気予報の他、気象庁ホームページで知ることができます。

また、環境省では熱中症の注意喚起を目的に、環境省熱中症予防情報サイトで「暑さ指数」を発表しています。暑さ指数は、労働環境や運動環境の指針として「危険」「厳重警戒」「警戒」「注意」「ほぼ安全」の5段階に分けて熱中症の注意喚起を行っています。

このような、熱中症予防に関する情報サイトやこれまでに紹介した市の取り組みを活用して熱中症対策に取り組みましょう。熱中症は対策を万全にすることで防ぐことができます。対策をして、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

インタビュー



「搬送0」を目指したい

田口 晴夫さん
(熱中症おたすけ隊)

昨年度から熱中症おたすけ隊として、市内各地の高齢者サロンや自治会集会、保育所などを巡って熱中症対策を伝える活動を行っています。紙芝居を使ったり、時事ネタを交えたりしながら分かりやすく興味を持ってもらえるように工夫を心掛けています。熱中症は対策をすれば防ぐことができるので、私たちの活動で熱中症による搬送が0になればうれしいですね。皆さんの熱中症対策に私たちをどんどん活用してもらえればと思います。



熱中症対策応急キットの内容



気象庁HP



環境省熱中症予防情報サイト

▼問い合わせ 保健センター健康づくり
支援担当 ☎553-0053