

# すこやかたより

## 保健センター 通信

オアシスセンター1階  
TEL (48) 1111  
(内1520・1521)

## 熱中症に気を付けよう！

近年、夏になると話題に上ることの多い熱中症ですが、どうして起こるのかご存じでしょうか？正しい知識を身に付け、熱中症を防ぎましょう

### ○熱中症とは？

高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内でも起こり、救急搬送されるなど、場合によっては死亡することもあります。

特に、子どもは体温調節の機能が未熟な上、大人に比べて背が低いため、地面の熱の影響を受けやすくなります。大人が平気と思っても、熱中症になることがあるので、炎天下での外出や外遊びは控え、やむを得ず外出する場合は、服装に注意し、こまめな水分補給と休息を取らせましょう。また、高齢者や乳幼児は、日常でも熱中症を起こしやすいので注意が必要です。



### ○体が感じる危険信号

めまい、頭痛、吐き気、汗をかかない、極端に体が熱い、いつもと様子が違う、意識消失などがあります。

### ○熱中症の予防法

- ▽こまめな水分の摂取
- ▽通気性の良い衣服の着用
- 【室内】
- ▽扇風機やエアコン、遮光カーテンやすだれの利用
- 【外出時】
- ▽日傘・帽子の着用
- ▽日陰の利用

### ○熱中症かなと思ったら

エアコンの効いた室内など涼しい場所で休み、水やスポーツドリンクを飲みましょう。衣服を緩め、体（首、脇の下、足の付け根など）を冷やしましょう。

ただし、意識がない人、嘔吐している人には水を飲ませないようにしましょう。



### こんな時は救急車を！！

- 意識がない
- 水分の補給ができない
- 呼吸が不規則で脈が弱い
- 唇、爪、皮膚が青紫色になった(チアノーゼ)
- けいれんを起こしている
- 熱が下がらず、ますます上がっていく

※ 救急車到着までは、患者の体は動かさず、扇ぐなどして体を冷やしましょう。

### ○どうして熱中症になるの？

人間の体には、体温調節の機能が備わっており、常に体内で熱を作り出している一方で、汗をかいて熱を発散させ、適度な体温を保っています。しかし、次の場合などで、体温の調節がうまくできなくなると熱中症になります。

- ▽気温や湿度が高いとき
- ▽風が弱い（風通しが悪い）とき
- ▽日差しが強いとき
- ▽体調が悪いとき
- ▽運動や作業をしているとき

### ○熱中症が起こりやすい時期は？

熱中症は、猛暑日の続く8月に多く起こります。しかし、体がまだ暑さに慣れておらず、体温調節がうまくできない6月後半から7月にかけても起こりやすくなります。良く晴れた日や、梅雨明けの蒸し暑くなった日には注意が必要です。