保健センター通信

すこやかだより

保健センター　☎(48)1111(内1520・1521)

熱中症はどうして起こるの？

熱中症がどうして起こるのか知っていますか。正しい知識を身に付け、しっかりと予防してください。

■熱中症とは

人間は、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し、適度な体温に調節する機能が備わっています。この機能がうまく働かなくなったときに起こるのが熱中症です。次の場合などに気を付けてください。

▽気温や湿度が高い
▽風が弱い
▽日差しが強い

熱中症は屋外だけでなく、屋内でも起こります。高齢者や乳幼児は日常生活でも熱中症を起こしやすいため、注意しましょう。

■子どもの熱中症

子どもは、大人に比べて背が低いことから地面の熱の影響を受けやすく、体温調節の機能が未熟なため、大人が「このくらい平気」と思っていても、熱中症を起こすことがあります。炎天下での外出や外遊びは控えることをおすすめします。やむを得ず外出する場合は、涼しい服装を心掛け、こまめな水分補給と休息を取るようにしてください。

■熱中症が起こりやすい時期

熱中症は、真夏の暑い日にだけ起こるわけではありません。6月後半から7月の晴れ間や、梅雨明けの蒸し暑い時期にも熱中症は起こります。体がまだ暑さに慣れておらず、体温調節がうまくいかないためです。

■体が感じる危険信号

めまい、吐き気、ズキズキとする頭痛、皮膚が赤く・熱く・乾いている状態、汗をかかない、極端に高い体温、意識の混濁や消失などがあります。

■熱中症の予防法

▽涼しい服装にする
▽日陰を利用する
▽日傘・帽子を使う
▽こまめに水分を取る

■熱中症かなと思ったら

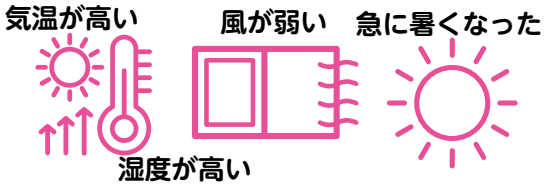
涼しい場所で休み、水やスポーツドリンクを飲んでください。意識がなかったり、嘔吐したりしている人には水を飲ませないでください。

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、皮膚が青紫になっている（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、あおぐなどして体を冷やしましょう。

こんな日は熱中症に注意



SDGs17の目標　13.気候変動に具体的な対策を
気候変動とその影響を軽減するための緊急対策を講じる