

知っておこう！熱中症の予防と応急処置

熱中症は、7月下旬から8月上旬に多発する傾向にあり、毎年6万人近くの人が熱中症で救急搬送されています。また、職場や学校、スポーツ現場だけでなく、夜間や屋内などでも起こり、高齢者の熱中症発生の半数は室内で起こっています。正しい知識を持って予防しましょう。



熱中症を予防するために

①暑さを避け、快適に過ごせるよう工夫しましょう

- 行動の工夫…暑い日は無理をせず、日陰を選んで歩きましょう。天気予報などを参考に、外出の予定を立てましょう。
- 住まいの工夫…窓からの日光をブラインドやすだれなどで遮り、窓を開け、風通しを良くしましょう。また、我慢せずに冷房を入れ、扇風機も利用しましょう。
- 衣類の工夫…ゆったりとした服装で、襟元をゆるめて通気をよくしましょう。炎天下では、熱を吸収する黒色系の服装は避け、日傘や帽子を使用しましょう。また、帽子は時々はずし汗を蒸発させましょう。

②こまめに水分補給をしましょう

軽い脱水症状の時は、のどの渴きを感じません。のどが渇く前、暑い場所に行く前から水分を補給しておくことが大切です。

③急に暑くなる日に注意しましょう

暑くなり始め、急に暑くなる日、熱帯夜の翌日に注意が必要です。

④暑さに備えた体作りをしましょう

日頃から汗をかく習慣を身に付け、夏の暑さに負けない体づくりをしましょう。

熱中症が疑われる時の応急処置

①涼しい場所への避難

風通しの良い日陰や、クーラーが効いている室内に移動させましょう。

②体を冷やす

- 衣類をゆるめ風通しを良くしましょう。濡らしたタオルを肌に当て、うちわや扇風機であおいで体を冷やしましょう。
- 冷えたペットボトルや、かち割り氷などで、首の付け根、脇の下、太ももの付け根にあて、太い血管を流れている血液を冷やしましょう。
- 救急車を呼ぶ場合も、到着前から体を冷やすことが重要です。

③水分補給

- 応答ができ、意識がはっきりしている場合は、冷たい水分を補給させましょう。なお、大量に汗をかけた場合は、塩分も補える経口補水液やスポーツドリンクが最適です。



熱中症は急速に進行し重症化します。

少しでも意識がおかしい場合は病院への搬送、救急車を呼びましょう。

あすてらす健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。お気軽にお越しください。☎72-6467
毎週月～金曜日 午前9時～11時/午後1時～4時(あすてらす休館日を除きます)

●問合せ先 健康課健康推進係 ☎72-6666