

熱中症を予防しよう

熱中症の発生は、7月～8月がピークになります。自分の体調に気をつけるとともに、まわりの人にも気を配り、予防を呼びかけ合って熱中症による健康被害を防ぎましょう。

【熱中症とは】高温多湿な環境下で、からだの水分や塩分などのバランスが崩れてしまい、体温調節がうまくいかなくなることからおこる不調で、生命の危険を伴うこともあります。

【熱中症の症状】(軽)めまい、立ちくらみ、汗がとまらない、筋肉痛、(中)頭痛、吐き気、だるい、(重)意識がない、あるけない、けいれん、呼びかけに対し返事がおかしい、高体温など。

【熱中症の手当】すぐに涼しいところへ移動する。水分塩分を補給する。からだを冷やす(ぬれタオルをからだにあてる)。首、わきの下、足のつけ根、が効果的。自分で水分補給ができない時はすぐに病院へ。「意識障害のあるとき」は、救急隊を呼ぶ。

【気をつけたいのは】①室内で熱中症になる高齢者が目立ちます。室温計を設置し、28℃を超えたら扇風機やエアコンを使用して高温環境にいないように声かけをしましょう。②子どもは汗をかくのが苦手。涼しい環境にしてあげましょう。

「熱中症予防の5つの声かけ」

山梨県は熱中症予防声かけプロジェクトに参加しています

