

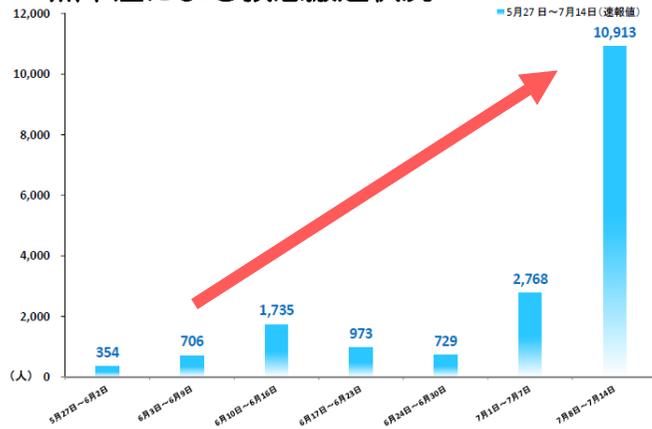
すこやかネット

平成25年8月
NO.10
中北保健所

《熱中症について》

毎日暑い日が続いておりますがいかがお過ごしでしょうか。
今回は、熱中症をテーマとしました。連日ニュースでも良く取り上げられますが、対策はなされていますか。
熱中症は、適切な予防をすれば防ぐことができます。熱中症について正しい知識をもち、予防に努めましょう。

熱中症による救急搬送状況

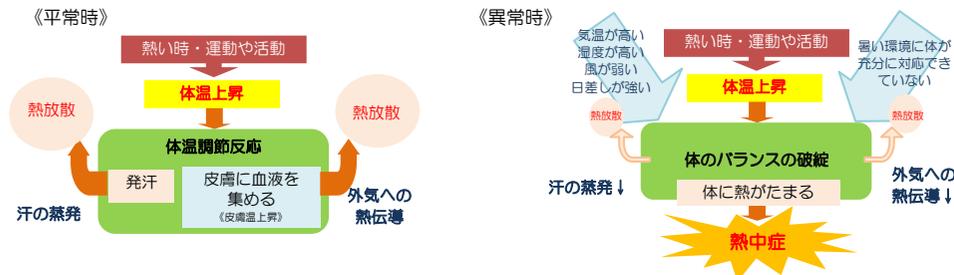


平成25年
熱中症による救急搬送状況
(週別推移)
H25.5.27～H25.7.14
消防庁 調査

山梨県でも7月8日～7月14日までに、**115名**が熱中症で救急搬送されています。

熱中症とは

高温環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かないことによって起こる障害。



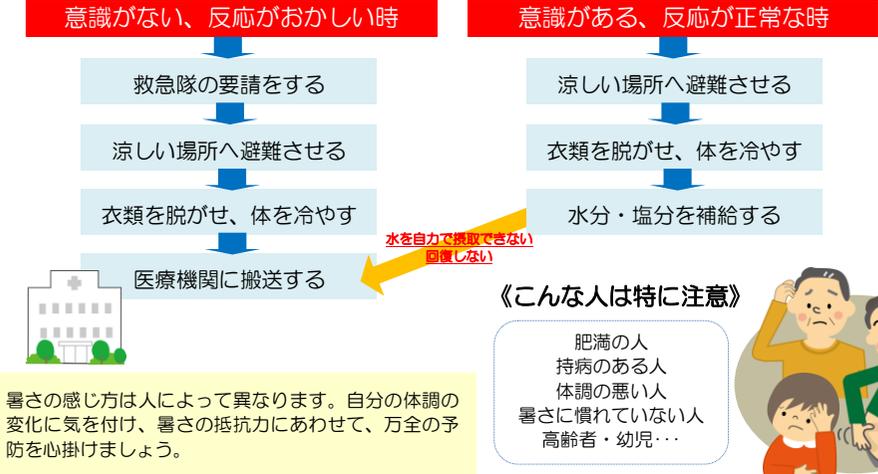
高温多湿な環境下や暑い環境に対応できないという個人の体調などで、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能が上手く働かないことにより、熱産生と熱伝導と汗による熱の放出とのバランスが崩れて、体に熱がたまってしまう状態です。

どんな症状があるか

分類	軽症	中等症	重症
症状	めまい 立ちくらみ 筋肉痛 汗が止まらない	頭痛 吐き気 倦怠感 虚脱感	意識障害 痙攣 高体温



もし、熱中症になってしまったら



熱中症を防ぐためには

水分補給と暑さを避けるが大切です。

* こまめな水分補給をしましょう

軽い脱水状態のときにはのどの渇きを感じません。のどが渇く前や暑いところに出る前から、水分補給をしておくことも大切です。
※アルコールで水分補給は×！アルコールは尿の量を増やし、体内の水分を排泄してしまいます。

* 暑さを避けましょう

体で感じる暑さと実際の気温は異なることがあります。温度計や天気予報から情報を得て、暑くなりすぎたら、日陰をつくったり、エアコンなどを使って適度に温度を下げましょう。

* 食事をきちんと食べましょう

バランスよく食べることが大切です。朝食をしっかり食べ、取るべき栄養と水分を取りましょう。規則正しい食事も熱中症を防ぎます。

* 休息をしっかりとりましょう

熱中症には、その日の体調が大きく影響します。寝不足や疲れている時は、熱中症の危険性も高まります。まずは自分自身の状態を知り、無理な行動は控えましょう。



体調不良を訴えたり、相談できる雰囲気を作ることも大切です。

参考：総務省消防庁熱中症情報(http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/field_list_9_2.html)、熱中症環境保健マニュアル、熱中症予防呼びかけプロジェクト、職場における熱中症予防対策マニュアル