



熱中症を 予防しましょう！

7月は
「熱中症予防強化月間」
です

◎身近な熱中症

日本の夏は高温多湿で、昔から暑さや熱による健康障害が多くみられました。今日では、特殊な環境のみでなくスポーツ活動の場での障害が見られたり、うっかり自動車に子供を寝かせ、あるいは高齢者が家の中で熱中症になったというように、私達の身近で熱中症が発生しています。

熱中症は、気温等の環境条件だけでなく、人間の体調や暑さに対する慣れ等が影響して起こります。気温がそれほど

ど高くない日でも注意が必要な時もあります。予防・対処法を知って、熱中症に備えましょう。

◎熱中症に注意が必要な日

- ・ 気温や湿度が高い日
- ・ 風が弱い日
- ・ 急に暑くなった日
- ・ 活動を開始する日

人間の体は、暑い環境での運動や作業を始めてから3〜4日経たないと、体温調節が上手になつてきません。急に暑くなった日や、活動の初日は特に注意しましょう。

◎特に注意が必要な人

《高齢者》

・ 熱中症患者の約半数は65歳以上の方です。

- ・ 若年者よりも体内の水分量が少ないうえ、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とするので、体内の水分が不足しがちです。
- ・ 加齢により暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなる等、暑さに対する感覚機能が低下しています。
- ・ 若年者より体に熱がたまりやすく、暑い時には循環器系への負担が大きくなるため、暑さに対する体の調節機能が低下します。

《幼児》

- ・ 幼児は体温調節機能が十分発達していません。
- ・ 日中は地面に近いほど気温が高くなるため、幼児は大人以上に熱い環境にいます。

《その他》

- ・ 肥満の方、持病のある方、体調の悪い方等のほか、体が暑さに慣れていない方は、特に注意が必要です。

◎熱中症を疑う症状

- ◇ 軽度 めまい・立ちくらみ
- ・ 筋肉痛（こむら返り）・汗が止まらない・手足がしびれる・気分が悪い・ボーとする
- ◇ 中度 がんがんする頭痛・吐き気・吐く・体がだるい（倦怠感）・虚脱感・意識が何となくおかしい
- ◇ 重度 意識がない・けいれん・高体温・呼びかけに対し返事がおかしい・まっすぐに歩けない

◎熱中症の症状が出たときの 処置

- ①意識があるとき
- ・ 涼しい場所へ避難させる
- ・ 衣服を脱がせ、体を冷やす
- ・ 水分や塩分を補給する

- ②意識がない、反応がおかしいとき
- ・ 救急隊を要請する。
- ③水分を自力で摂取できないとき、水分や塩分を補給しても症状が改善しないとき
- ・ 医療機関で治療を受ける

◎熱中症の予防法ができてくるかチェックしましょう

- こまめに水分補給をしている
- エアコンや扇風機を上手に使用している
- シャワーやタオル等で体を冷やす
- 部屋の温度を測っている
- 暑い時は無理をしない
- 涼しい服装をしている

- 外出時には日傘・帽子を使用している
- 部屋の風通しを良くしている
- 緊急時や困った時の連絡先を確認している
- 涼しい場所・施設を利用する

【熱中症に関する情報】

- ▼ 環境省熱中症予防情報サイト
- ・ パソコン用 (<http://wbgt.e.nv.go.jp/>)
- ・ 携帯電話用 (<http://wbgt.e.nv.go.jp/kt/>)

◇ 問合せ 健康増進課（保健センター） ☎ 85-1889

休日当番医

診療時間：午前9時～午後4時
都合により当番医を変更することがあります。
※お問合せ先：なるしま内科医院 ☎ 869-4820

7月	13日 (日)	阿見第一クリニック 宮本病院	阿見 稲敷	☎ 887-3511 ☎ 0299-79-2114
	20日 (日)	美浦中央病院 いなしきクリニック	美浦 稲敷	☎ 885-3551 ☎ 892-3372
	21日 (月)	しんクリニック 鈴木クリニック	阿見 稲敷	☎ 875-5686 ☎ 892-3640
	27日 (日)	なるしま内科医院 古橋医院	阿見 稲敷	☎ 869-4820 ☎ 0299-78-3770
8月	3日 (日)	まつばらウィメンズクリニック 佐倉クリニック	阿見 稲敷	☎ 830-5151 ☎ 892-7011
	10日 (日)	あべ整形外科 江戸崎ひかりクリニック	阿見 稲敷	☎ 875-5303 ☎ 834-5777