

～予防が大切です～

熱中症



大江町健康福祉課からのお知らせ

☎ 62-2114

に注意しましょう！！

体が暑さに慣れていない、春から初夏にかけての季節は、特に熱中症に注意が必要です。昨年、県内で熱中症により救急搬送された人の半数は65歳以上の高齢者であり、大江町でも熱中症による救急搬送がありました。

これから、ますます暑さが厳しくなりますので、熱中症に注意しましょう。

熱中症とは??

熱中症は、体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、さまざまな症状を引き起こします。下記のような症状が見られたら、熱中症を疑いましょう。



- 意識がない
- けいれん
- 高い体温である
- 呼びかけに対し返事がおかしい
- まっすぐに歩けない、走れない

- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛
- 汗がとまらない



- 頭痛
- 吐き気
- 体がだるい
- 虚脱感

熱中症になった時の対処法

◆水分摂取できるが、だるい・気分が悪い
頭痛



- 涼しい場所へ避難
 - 衣服を脱がせ身体を冷やす
 - 水分・塩分を摂取する
- それでも回復しなければ医療機関へ



- ◆意識がない
- ◆呼びかけに対し返事がおかしい
- ◆意識はあるが、水分摂取できない



救急車

を呼ぶ

(待っている時は涼しい所へ)



熱中症の予防方法

◆熱中症の予防には、「水分補給」と「暑さを避ける工夫」が大切です！！

水分補給

「こまめ」な水分・塩分の補給！！

- のどが渴いたなと思ったら「すぐに」。
- 高齢者、幼児、持病のある方は、のどが渴かなくても「こまめに」。

食事も大切！食欲がなくても、
食事をとりましょう。



夏は「ビール」の美味しい季節ですが・・・



アルコールは尿の量を増やし、体内の水分を排泄する働きがあり、脱水症状を引き起こします。

汗で失われた水分を、ビールなどで補給することはできません!! 適切な水分摂取を。

暑さを避ける工夫

①体調に合わせた対策

- 通気性の良い、吸湿性・速乾性ある衣服を着る
- 保冷剤、氷、冷たいタオル、シャワーなどで体を冷やす

②室内環境の調整

- エアコンや扇風機を使った温度調整
(エアコンの温度設定や扇風機の風向きを効果的に)
- 室温が上がりにくい環境をつくる
(こまめな換気、遮光カーテン、すだれ、打ち水など)



③外出するときは・・・

- 日陰の利用、無理をせず「こまめ」な休憩を
- 日傘や帽子の着用

◆高齢者・幼児は特に注意が必要◆



高齢者

- ・熱中症患者の約半数は65歳以上の「高齢者」です。
- ・高齢者は、暑さを感じにくく、汗をかきにくい特徴があります。のどが渴かなくても水分を「こまめに」補給しましょう。

幼児

- ・幼児は、汗腺などが未熟で熱の放散がうまくできずに、また照り返しにより高い温度にさらされます。
- ・保護者の方は、子どもを十分に観察し、遊びの際の水分補給や服装、日頃の体調管理に気をつけましょう。