

熱

**中
途
に
負
け
な
い**

消防庁の発表によると、平成29年5月から9月の全国における熱中症による救急搬送人員は5万2984名でした。

そのうち1096名は3週間以上の入院が重症で、48名の方が亡くなっています。これから暑い時期を迎えます。

どうしたらしいのでしょうか。
また、周囲の人が熱中症にかかつた場合、
どのように対処すればいいのでしょうか。

熱中症について学び、万全の対策を取りましょう。



梅雨時と真夏に注意

熱中症は、6月後半から7月の期間の晴れ間や、梅雨明けの蒸し暑くなつた時期から多くみられるようになります。その原因是、まだ暑さに慣れていないために上手に汗をかくことができず、体温をうまく調節できないことにあります。

特に真夏の気温が高い時は要注意です。8月の日中、最高気温が高くなつた日に熱中症の患者数が増加しています。また、熱帯夜が続くと、夜間も体温が高く維持されるため、熱中症が起らやすくなりま

日経たないと体温調節がうまくできません。このため、急に暑くなつた日や久しぶりに暑い環境で活動した時には、体温調節がうまくいかず、熱中症で倒れる人が多くなっています。クーラーの効いた部屋から暑い屋外に出て活動する際にも注意が必要です。

高齢者は特に注意！

特に夏の気温が高い時に
要注意です。8月の中、最
高気温が高くなつた日に熱中
症の患者数が増加していきます。
また、熱帯夜が続くと、夜間
も体温が高く維持されるため、
熱中症が起こりやすくなりま
す。

日経たないと体温調節がうまくできません。このため、急に暑くなつた日や久しぶりに暑い環境で活動した時には、体温調節がうまくいかず、熱中症で倒れる人が多くなっています。クーラーの効いた部屋から暑い屋外に出て活動する際にも注意が必要です。

子どもの熱中症は脅りの大人が気にかけよう

高齢者とあわせて熱中症にかかりやすいのが子どもです。子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していません。大人より皮膚や呼吸から失われる水分が多いため、脱水症状に陥りやすくなっています。また、子どもは大人よりも身長が低いため、地面からの

高齢者は部屋にこもりつきりになりがちです。1日1回は外に出て適度な汗をかくことが熱中症の予防になります。家族や近所の方などが声掛けをして、家の外に連れ出すことが重要です。

熱中症予防のポイント

- ・水分補給は熱中症対策の基本。喉が渴かなくても、小まめに水分補給を
 - ・部屋の温度を小まめにチェック。室温は28度を超えないように
 - ・外出する時は、帽子や日傘で直射日光を避ける
 - ・日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを
 - ・無理をせず、適度に休憩を
 - ・エアコンをうまく使って温度を下げる
 - ・風邪気味や二日酔いの人は注意
 - ・部屋の風通しをよくする
 - ・子どもと外出する時は、照り返しに注
 - ・子どもは日頃から暑さに慣れさせる

熱中症は気温などの環境条件だけではなく、人間の体温調や暑さに対する慣れなどが影響して起ります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い日や風が弱い日、そして体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。

体温を下げる事ができなくなり、体内に熱がこもりがちになるため、熱中症にかかりやすくなります。

小まめに水分補給をすることを心がけましょう。

また、部屋の目立つ場所に温度計を置くことで、自分で体温を確認することができるよ

子どもの中でも乳幼児は、自分で水分補給をしたり服を脱ぐなどの暑さ対策ができないため、熱中症に陥る危険性が高くなっています。