

今年も熱中症に注意して下さい

今年も暑くなる時期になってまいりました。急に暑くなった時や高温または多湿の環境下では、熱中症(日射病・熱痙攣・熱失神・熱疲労・熱射病)にかかることが増え、最悪の場合は死亡事故につながる場合があります。本格的な夏が来る前に今のうちから熱中症の症状を知っておき応急手当や予防対策について知っておくことが大切です。

《熱中症とは》

急に暑くなった時、炎天下や高温または多湿の状況下において、体温の調節がきかなくなったりして、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れ発症する障害の総称をいいます。症状は、めまい、失神、筋肉の硬直、頭痛、嘔吐、脱力感、意識障害、高体温など様々です。

《熱中症だと思ったら何をしたらいいの(応急手当)》

- ① 風通しのよい日陰やできればクーラーが効いている室内などに運び衣類をゆるめる。
- ② できるだけ早く全身を冷やし体温を下げる。
 - ・ 露出させた体に水を噴きかけて、うちわや洋服・タオルなどで扇いで冷やす。
 - ・ 氷や冷たい水があれば、それを濡らしたタオルなどで、首、脇の下、大腿の付け根に当てて冷やす。
- ③ 水分を自分で飲む(反応がおかしい場合・嘔吐・吐き気がある場合はだめ)ことができれば水分・塩分の補給をさせる。「スポーツドリンク又は食塩水(1 リットルの水に9gの食塩)が効果的です。」

《予 防 対 策》

睡眠を十分にとり、朝食を食べること。

- ② 炎天下での外出や激しい運動はできるだけ避けること。
- ③ 外出するときは、暑さを避け、日傘・帽子をかぶり、服装などにも工夫をすること。
- ④ こまめに水分をとり、暑いところに入る前から水分を補給しておくこと(スポーツ飲料等)。ビールなどアルコールでの水分補給は、誤りです。(利尿作用があるため)

体調不良の時は無理をしないこと。

集団で活動する場合は、お互いに気を配り注意することが大切です。

蒸し暑い日などは、部屋の風通しをよくするか、クーラーなどを利用しましょう。

注：高齢者や小児は熱中症にかかる割合が高くなり、また乳幼児ではさらに高くなりますので、特に注意するようお願いします

春日・大野城・那珂川消防署
救急担当
584-1199