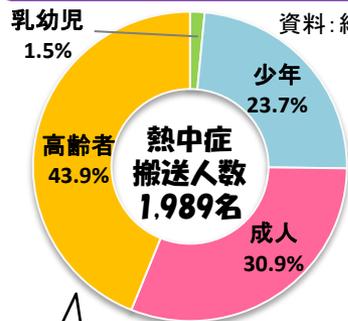


今年も暑い夏がやってきました 「熱中症」を知って、元気な夏を過ごしましょう!

今年は、5月の中旬から真夏並みの急激な気温の上昇があり、早くも熱中症で救急搬送されるケースが発生しています。6月～8月の3ヵ月間天候予想では、西日本は「平年並みか高い」見込みとなっています。暑い夏になりそうです。しっかり熱中症の予防をして、元気に夏を過ごしましょう。

熱中症による救急搬送
(H26年5月19日～6月1日)

大分県はH26年5月19日～6月1日
の2週間で**28名**が熱中症で
救急搬送されました。



※高齢者は体内の水分が減少していたり、暑さに対する抵抗力が低下しているため、熱中症を起こしやすくなります。また、エアコンが苦手だったり、トイレが近くなるので水分を控えるなどが原因で屋内で熱中症を起こしやすい傾向があります。

※子供は体温調節機能が未発達なため熱中症を起こしやすくなります。また地面に近いほど温度が高い為、身長の高い幼児は大人よりさらに高温の環境にさらされています。



高齢者がダントツ多い!

真夏でもないのに熱中症?

■例年、熱中症は梅雨入り前の5月頃から発生し、梅雨明けの7月下旬から8月上旬に多発する傾向があります。梅雨の合間に突然気温が上がった日や、梅雨明けの蒸し暑い日に良く起こります。このような時はまだ体が暑さに慣れていないので熱中症になりやすいのです。

次のような条件の時に起こりやすくなります。

- ▼**気象条件**
高温多湿・無風・日差しが強い場合
- ▼**環境条件**
炎天下の屋外・自動車の中・風呂場
換気の悪い室内
- ▼**身体条件**
暑さに慣れていない夏の初め・睡眠不足・下痢・二日酔いなどによる体調不良・心臓病や腎臓病などの持病がある場合

こんな日は注意!

- ☑ 暑くない始め
- ☑ 急に暑くなる日
- ☑ 熱帯夜の翌日



熱中症は命にかかわる病気ですが、予防法を知っていれば防ぐことができます。「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です。

水分補給のポイント

- ☐ こまめに、のどが渇く前に水分補給
- ☐ 1日あたり1.2ℓの水分補給
- ☐ 起床時、入浴前後に水分補給
- ☐ 多量に汗をかいた時は塩分も忘れずに
- ☐ アルコール飲料での水分補給は逆効果

水を飲もう!!

いつもの水分摂取より意識してあと2杯多く水を飲みましょう



暑さを避けるポイント

行動の工夫

- ☐ 暑い日は決して無理をしない
- ☐ 日陰を選んで歩く
- ☐ 涼しい場所に避難する
- ☐ 適宜休憩をする
- ☐ 天気予報を参考にして、外出や行事を検討する

住まいの工夫(室内で涼しく過ごす工夫)

- ☐ すだれや緑のカーテンなどで、窓から差し込む日差しを遮る
- ☐ 風が室内を流れるように向きあう窓を開け、風通しをよくする
- ☐ 暑さを我慢せず、冷房を入れる(冷やし過ぎないように注意)
- ☐ 打ち水をする

緑のカーテン



衣服の工夫

- ☐ 汗をよく吸い、早く乾く素材を選ぶ
- ☐ 炎天下では熱を吸収しやすい黒色系の素材は避ける
- ☐ 体を締めつけない、ゆったりとした衣服を選ぶ
- ☐ 日傘や帽子を使う

熱中症の症状は...

- ・全身倦怠感
- ・吐気、嘔吐
- ・頭痛
- ・めまい
- ・手足がふる、筋肉痛
- ・集中力や判断力の低下
- ・体が熱い
- ・など様々です

アレ??
と思ったら
熱中症を
疑って!

熱中症の処置は...

1. 涼しい場所へ避難させる
2. 衣服を脱がせて、身体を冷やす
3. 水分・塩分を補給する
(経口補水液OS-1など)

自力で水を飲めない場合や意識が無い場合は、ためらわずに直ちに救急隊(119番)を要請しましょう