

熱中症は 予防が大事!



令和元年の状況
(5月末現在)
火災件数 0件
救急出動件数 58件

119

消防署より

■お問い合わせ
下川消防署 ☎・☆4-2119

平成30年5月から9月までに熱中症で救急搬送された人は全国で9万人を超え、月別では7月が最も多く54,220人でした。

北海道では、年間約1,000人もの方が熱中症で救急搬送されています。

下川町でも、夏日(最高気温が25℃以上)や真夏日(最高気温が30℃以上)を記録することも珍しいことではありません。

そこで、日頃から行える熱中症対策や症状についておさらいしたいと思います。



1 熱中症とは

室温や気温が高い中で、体内の水分や塩分(ナトリウム)などのバランスが崩れ、体温調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、こむら返り、ひどいときには、けいれんや意識の異常など、様々な障害をおこす症状のことです。

ちなみに日射病とは、炎天下でスポーツなどをして、汗をかき過ぎてしまい、体内の水分量が減って脱水状態になることです。フラフラしたらすぐに水を飲むと症状が軽減することがほとんどですが、そうなる前に水分や塩分は忘れず補給しましょう。

2 熱中症の症状

程度	症状	応急処置など
I度 (軽症)	めまい・失神、こむら返り 大量の汗、筋肉痛	涼しいところへ移動させる。 水分や塩分を与える。
II度 (中等症)	頭痛、嘔吐、身体がダラダラする 力が入らない、体がぐったりする (熱疲労)	安静にし、脇や膝の裏に冷却パックを置く。 水などを自力で飲めない場合は病院に行かなくてはなりません。
III度 (重症)	意識がなくなる、歩けない、痙攣 高体温(熱射病)	病院の受診が必須となります。救急車を要請してください。

表内のII度以上で、自分の力では水分や塩分を摂取できなくなっている時は、ためらわず救急車を呼びましょう。熱中症は放っておくと死亡してしまうかもしれない恐ろしい病気です。

また、汗をたくさんかいている間は体温がおおよそ37℃~38℃くらいですが、汗が止まると急に体温が上がり始め、40℃を超えるようになります。そうすると大変危険ですので、早いうちに熱中症かも…という認識を持つようにしましょう。

3 熱中症対策をしましょう

熱中症は予防が大切。日常生活では、次に掲げるポイントに注意して熱中症にならないようにしましょう。

- ①室温が28℃を超えないよう、エアコンや扇風機などを適切に使い、カーテン等で直射日光を防ぎ、暑さを避けましょう。
- ②のどが渇いていなくても、暑いときはこまめに水分や塩分を補給しましょう。
なお、アルコールの摂取は、尿の量を増やし体内の水分を排出してしまうので水分補給はできません。
- ③無理をしないで、適度に休憩を取りましょう。
- ④日頃から規則正しく食事を摂り、体力づくりをしましょう。

4 子どもや高齢者は屋内での熱中症にも注意が必要です

屋内でも熱中症は起こります。窓を開けるなど、こまめに部屋の換気を行い、室温調節をしてください。

子どもは、体温調節機能が十分に発達していないため、深部体温が上昇し、熱中症を起こしやすくなります。

高齢者は、体温調節機能の低下や暑さに対する抵抗力も少なくなっています。喉の渇きを強く感じないため、水分不足になり易いため早めに水分補給をしましょう。

