

熱中症は 予防が大事!



令和5年の状況(4月末現在)
救急出動件数 47件
火災件数 0件

110 消防署より

下川消防署 ☎・☆4-2119

令和4年5月から9月(送された方は全国で累計71,029人でした。年齢区分別では、高齢者(満65歳以上)が最も多く54.5%、次いで成人(満18歳以上65歳未満)33.9%、少年(満7歳以上満18歳未満)10.8%、乳幼児(生後28日以上満7歳未満)0.8%の順となっております。発生場所はいずれも住居が最も多く、屋外に限らず屋内での対策も必要です。

下川町でも、真夏日(最高気温が30℃以上)を記録することも珍くありません。そこで、日頃から行える熱中症対策や症状について確認しましょう。

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、様々な障害を引き起こす症状のことです。

なお、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、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。

熱射病とは、汗をかいて体の熱を十分に発散できず、熱が体にこもってしまい、高い体温に体が対処しきれなくなり危険な状態です。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、身体がだるい 力が入らない、身体がぐったりする (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、けいれん 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命に関わる恐ろしい病気です。

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 熱中症対策と予防

熱中症は予防することが大切であり、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対策をしましょう。

- (1)室温が28℃を超えないように、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。(1日1.2Lが目安)なお、アルコール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にはなりません。
- (3)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。
暑さへの適応力は、日常生活の工夫によってひと足早く身につけることができます。ウォーキングなどの運動や入浴などで汗をかく機会を増やしておきましょう。

4 屋内での過ごし方

屋内でも熱中症は起こります。子どもや高齢者、療養中の方がいる家庭では、屋内での熱中症にも注意が必要です。適切にエアコンや扇風機などを使用してください。

子どもは、体温調節機能が十分に発達していないため、身体内部の体温が上昇し、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弱くなってしまい、水分不足になりやすいのでこまめに水分補給をしましょう。



5 マスクの着用

現在、感染症等の影響によりマスクをする機会が増えてきています。マスクをすることにより熱中症のリスクも高まってしまうため、人と対面せずに距離を保つことが出来る場合はマスクを適宜外すなど考慮し、着用の際には十分に気をつけましょう。