

熱中症は 予防が大事!



令和6年の状況(5月末現在)
救急出動件数 66件
火災件数 0件

110
消防署より
下川消防署 ☎・☆4-2119

令和5年5月から9月までに熱中症で救急搬送された方は全国で累計91,467人でした。年齢区分別では、高齢者(満65歳以上)が最も多く54.8%、次いで成人(満18歳以上65歳未満)33.8%、少年(満7歳以上満18歳未満)10.5%、乳幼児(生後28日以上満7歳未満)0.9%の順となっており、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しくありません。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

暑いときには、皮膚から熱を逃がしたり、汗をかいて、その汗が蒸発することで熱が奪われて体温を調節します。

ところが、体内の水分や塩分が不足して脱水状態になると、体内の熱を外に出せなくなり、熱がこもって様々な体の不調を起こすようになります。

このような状態が「熱中症」です。身体が暑さに慣れていないとき起こりやすく、また、屋外だけでなく、暑い室内や車の中などでも熱中症の危険があります。

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、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) 通気性の良い、吸湿速乾性のある衣服を選びましょう。帽子や日傘を使用して直射日光を避けることも効果的です。
- (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室内の温度を調整しましょう。

外出時はカーテンを閉めて直射日光を遮ることも有効です。

