

熱中症に注意しましょう

更新日:2010年8月23日

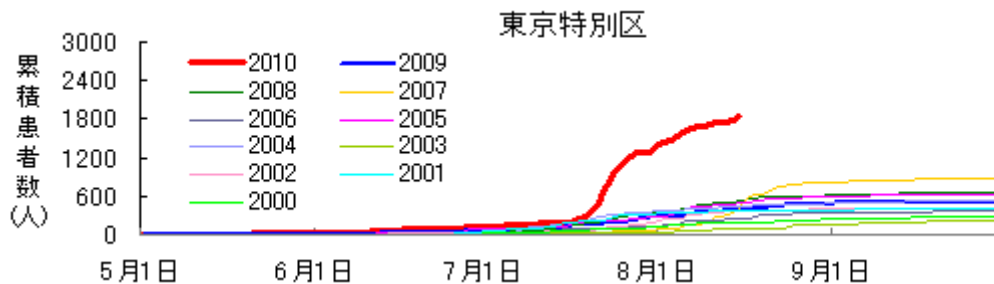
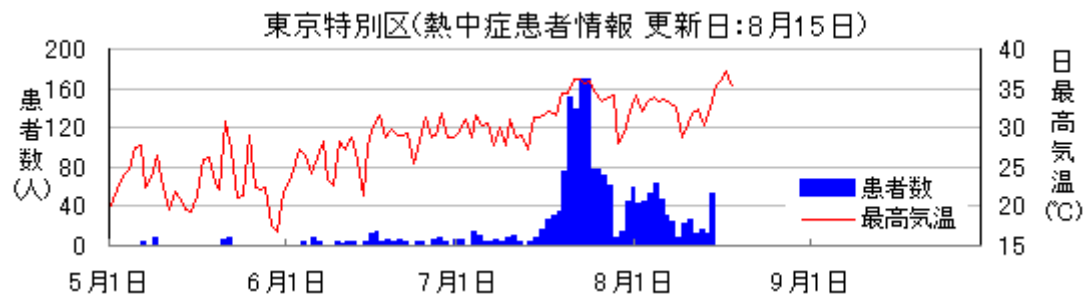
連日、猛暑日が続いています。暑さが厳しく、風通しが悪い場所では熱中症が起きやすくなります。熱中症は、屋外だけでなく閉めきった室内でも多発しています。小さなお子さんや高齢者の方は、特に注意が必要です。

熱中症とは

高い気温や湿度の中で、体温調節が上手にできず、体内の水分や塩分のバランスが崩れて起こる症状です。熱中症の初期症状では、疲労感・めまい・頭痛・吐き気などが見られます。日射病や熱射病も熱中症のひとつです。重症になると死に至る危険もあります。

今年の熱中症の発生状況

今年は、35℃を越える猛暑日が続き、熱中症による救急搬送が急増しています。熱中症の発生の多くが、65歳以上の高齢者となっています。



(国立環境研究所 熱中症患者速報より引用)

熱中症を予防するために

1. 炎天下や暑い場所での運動や作業は、控えましょう。
2. 屋外では、日傘や帽子を用い、風通しの良い衣服を着用しましょう。
3. 飲料水やスポーツドリンクなどをこまめに取りましょう。
4. 室内では、直射日光を遮るようにし、風通しを良くしたり、エアコンを上手に使用して、室温が上がらないようにしましょう。

お子さんの保護者の方へ

小さなお子さんは、体温調節機能がまだ十分に発達していないので、体温が上昇しやすいので、注意が必要です。戸外では、地面からの照り返しが強いので、お子さんの様子に気をつけましょう。車中に残しての買い物等は、短時間でも危険ですので、絶対に止めましょう。

高齢者の方へ

体温調節の機能が低下してくるとのどの渴きを感じにくくなり、水分不足によって熱中症をおこしやすくなりますので、注意が必要です。朝起きた時、外出の前後、入浴の前後、寝る前などには、意識して水分を取るようになしてください。

熱中症が疑われる場合の応急処置

1. 風通しのよい日陰や冷房の効いている場所に移動しましょう。
2. 衣服をゆるめ、冷たいタオル等で首のまわり、脇の下、足の付け根などを冷やしましょう。
3. 自分で水分が飲めるようなら、スポーツドリンクや冷たい水を飲ませましょう。

※呼びかけに反応しない場合や吐いたりする場合は、救急車を呼び医療機関で診てもらいましょう。

[環境省熱中症予防情報サイト](#)

[日本気象協会](#)

[東京消防庁ホームページ](#)

[厚生労働省「職場の熱中症を予防しよう」](#)

詳しくは、上のサイトで情報を確認してください。