

# 夏の暑さにご用心！！ 熱中症に気をつけましょう

今年も夏がやってきました。新型コロナウイルス感染症対策のため、マスクを着用して過ごす日々が続いていますが、マスクを着用しているときは、顔に熱がこもりやすいため、熱中症に気をつけてください。

## 熱中症ってどんなもの？

人間の体は、血管が広がったり、汗をかいたりすることで、体の熱を外に逃がし、適切な体温を維持する仕組みになっています。

しかし、気温が高いと体内から熱が逃げず、また湿度が高いと汗が蒸発しません。

そのため、熱中症は気温や湿度が高い日が続いた場合や、風が弱い、日差しが強いなどの環境で起こりやすくなります。夏の暑い日だけに限らず、梅雨の合間や梅雨明けの蒸し暑い日など、気温が急に上昇した日にも、体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすくなります。

## 熱中症の主な症状

重	高熱、まっすぐに歩けない、意識がない、けいれん
中	頭痛、吐き気、体がだるい、力が入らない
軽	めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗が止まらない

熱中症の症状は主に左記のとおりですが、意識を失ったり、高熱やけいれんを引き起こしたり、重症の場合は命にかかわる危険があります。  
熱中症は急速に重症化する症状です。重症化を防ぐため、体調が悪いと感じたら、早めに対処しましょう。

## 熱中症の人にはどう対処すればいい？

①風通しの良い日陰や、クーラーが効いている場所に移動させましょう

②衣服を脱がせ、からだ(脇の下や足の付け根等)を冷やしましょう

③水分と塩分を補給させましょう

※自力で水が飲めない、意識がない等の場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

### ★熱中症の人を救急搬送する場合

適切な検査と治療が迅速に開始されるよう、患者の状況がよくわかる人が医療機関まで付き添い、発症時の様子等を伝えるようにしましょう。

「しばらく暑い環境にいた」、「元気だったが突然倒れた」等の熱中症を強く疑わせる情報は、医療機関が熱中症の処置を即座に開始するための大事な情報ですので、医師や救急隊員などに必ず伝えましょう。

## 熱中症を予防するために

熱中症は、予防法を知っていれば防ぐことができます。下記の予防法を参考に、日頃から十分に注意して過ごしましょう。

### ◎水分・塩分を小まめに補給

のどが渇く前に、水分・塩分を補給しましょう。いつもより、汗や尿の量が少なくなったり、尿の色が濃くなったら要注意です。

### ◎体調管理

運動のあとや、具合が悪いとき、寝不足・二日酔い等で体調が悪いときは注意が必要です。飲酒後は、水分を十分に補給しましょう。

### ◎服装の工夫

ノー上着、ノーネクタイのクールビズや、吸汗速乾性の下着を着用する等、涼しい服装を心がけましょう。また、外出時は帽子や日傘を使用し、なるべく日陰を歩き、直射日光を避けましょう。

### ◎住まいの工夫

すだれやブラインド等を使用し、窓からの日差しをさえぎりましょう。また、クーラー・扇風機を適切に使用し、部屋の中に熱がこもらないようにしましょう。熱くなった路面の温度を下げる「打ち水」も暑さを和らげる効果があります。

## 次の方は特に熱中症に注意を！

- 高齢者 暑さやのどの渇きを感じにくくなり、部屋の中であっても熱中症になる可能性が高くなります。
- 乳幼児 体温調節機能が未発達なため、自分の体温をうまく調節することができません。また、ベビーカーに乗せている際は、地面からの距離が近くなるため、表示される気温よりもさらに暑く感じます。また、夏の車内は、約15分で熱中症指標が危険レベルに達するとされていますので、短時間であっても、絶対に置き去りにしないでください。
- 体調不良 寝不足、疲労等による体調不良や、二日酔い、下痢等により、体内の水分が減っている場合は、体温調節が通常どおりには行われないため、熱中症になる可能性が高くなります。
- 持病がある 糖尿病、高血圧等の基礎疾患がある方や広範囲の皮膚疾患で治療を受けている方は、熱中症になる可能性が高くなります。また、以前に熱中症になった方も可能性が高いので、注意が必要です。
- 太り気味 皮下脂肪が多い方は、身体の中の熱を逃がしにくいほか、重たい体を動かすためにより多くの熱が発生するため、熱中症になる可能性が高くなります。また、学校の熱中症死亡事故の約7割は、肥満傾向がある生徒に発生しているため、年齢にかかわらず注意が必要です。

### ～節電にご協力ください～

今年の夏も電力不足が予想され、一定の節電が求められています。

市役所でも節電対策を実施していますが、ご家庭において節電するに当たっては、熱中症にご注意のうえ、クーラー・扇風機等を適切に使用し、暑い夏を乗り切りましょう。