



主な内容

- 2..... 6月は環境月間、やなせ祭り
- 3..... 市営住宅入居者を募集、国津の杜の行事、6月の献血
- 4..... 暑い夏を乗り切れ〜♪料理教室

発行/名張市企画財政部広報対話室 〒518-0492 名張市鴻之台1-1 ☎0595-63-7402 ✉pr@city.nabari.mie.jp 🌐http://www.city.nabari.lg.jp

# 夏の暑さが来る前に 防ごう！熱中症

熱中症は、例年、梅雨入り前の6月ごろから発生し、7、8月にピークを迎えます。

炎天下で長時間過ごさなければ大丈夫だと、軽く考えている人はいませんか。対処が遅ければ、命を失う危険もあります。

今号では、予防のポイントなどを健康支援室の寺川保健師がお話しします。熱中症の正しい知識と対処法をしっかり身につけて、熱中症からあなたの身を守ってください。

健康支援室 ☎63・6970

## そもそも熱中症って何？

### メカニズム

体は、常に熱を作り出す一方、汗をかいたり、皮膚から熱を逃がしたりすることで、体温上昇を抑えています。このような体温の調節機能がうまく働かず、体内に熱がこもり、体温が異常に上昇する状態が熱中症です。重症化すると命を失う危険もありますが、正しい知識と適切な行動で防ぐことができます。

### いしなめ

一般的に、最高気温が25度を超えると患者が発生し、30度を超える

※暑さ指数とは…人体と外気との熱のやりとりに着目したもので、①湿度②日射など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標です。



### 高齢者 こまめな水分補給を

高齢者は、暑さや水分不足に対する感覚機能や、体の調節機能が低下します。そのため、のどの渇きを強く感じられず知らないうちに熱中症になるケースが多く見られます。のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分補給をしましょう。

### 子ども 大人が十分気を付けて

幼児・小児は、体温調節機能や汗腺の能力が十分に発達していないため、熱中症の危険は大人よりも高くなります。大人が十分気を付け、適した服を選んだり、水をこまめに飲ませたりしましょう。



保健師 寺川 えり子

熱中症は、予防できます。特に、高齢者や子どもは、熱中症の危険が高くなります。

## 予防 4カ条

### 1. 水分を上手に補給

暑い時期は、水分が失われやすいので、渇きを感じる前に早めに補給しましょう。汗をたくさんかいたときは、併せて塩分補給をしましょう。

### 2. 室内の温度・湿度管理を

エアコンは28℃くらいに設定し、ドライ機能や扇風機なども上手に活用しよう。

### 3. 規則正しい生活リズム

1日3食、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠をとりましょう。

### 4. 日陰を味方に、服装に工夫を

室内はすだれやカーテンなどで直射日光を防ぎ、風通しをよくする工夫を。吸湿性と速乾性にすぐれた衣服を着ましょう。

## 応急 手当

### もしものときは？

熱中症は、急速に進行して重症化します。いかに早く体温を下げるができるかが命に関わるので、現場ですぐに体を冷やすことが第一です。

#### ❑ 涼しい場所へ避難

日陰や、冷房がきいている室内へ

#### ❑ 脱衣と冷却

衣服を脱がせ、氷のうを首や脇の下などに当て太い血管内を流れている血液を冷やします。

#### ❑ 水分・塩分補給

失われた塩分も補えるスポーツドリンクなどが最適です。

### ■現場での応急処置

### こんなサインが出たら急いで病院へ！

- 頭がガンガンする(頭痛)
- 自力で水分・塩分補給ができない
- 吐き気がする・吐く
- 声を掛けても返事がおかしい
- まっすぐ歩けない

