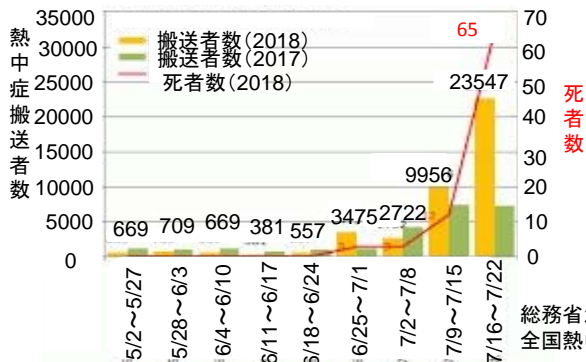




熱中症について

今年は災害級の暑さと言われているほど、気温がかなり高い日が続いています。埼玉県熊谷では国内最高気温41.1度を記録し、鳥取県でも連日猛暑日が続いています。熱中症による救急搬送や死者のニュースも連日流れており、注意したいところです。

熱中症が起こりやすい環境や熱中症を防ぐポイントなどをご紹介しますので、予防にお役立てください。



H30年7月16日～22日の一週間に救急搬送された人の内、死者は65名で過去最高となりました。連日、熱中症による救急搬送や死者のニュースが流れており「命にかかわる危険な暑さ」と言えます。今年は熱中症による救急搬送者は既に4万人を超えています。グラフを見てわかるように、救急搬送された人数はこれまでと比較してもかなり多いことがわかります。この暑さはまだまだ続くようですので、注意が必要です。

熱中症が起こりやすい環境は？

- ① 気温が高い (28℃以上)
 - ② 湿度が高い (70%以上)
 - ③ 風がない
 - ④ 日差しや照り返しが強い (直射日光にあたっている)
 - ⑤ 急に暑くなったとき
- 同じ気温でも湿度が高いほうが起こりやすい。
車内やビニールハウス内などは外気温よりも高温になるので、特に注意が必要。
暑い日が続く夏よりも急に暑くなったときのほうが起こりやすい。
暑さに不慣れな4月や5月に起こることもある。



※高齢の方、小さな子どもさんは特に注意！！

高齢の方は、温度に対する感覚が弱くなるため、暑さや体の水分不足を自覚しにくく、体の熱が放散しにくい。
小さな子どもは、体温調整機能が十分発達していない上、身長が低いので地面に近いので大人が感じる以上に暑い。

熱中症の予防

水分補給

- ・汗をかいた時は塩分を含んだ水やスポーツ飲料で水分と一緒に塩分も補給しましょう！
- ・屋内にいてもこまめな水分補給は大切です。



エアコンや扇風機の活用

- ・室温が28℃、湿度が70%を超えないように暑い日はエアコンや扇風機を上手に利用しましょう。
- 扇風機を回すことで空気がよく循環しエアコンの温度を高め設定していても涼しく感じます。



服装の工夫

- ・吸湿性や通気性の良いものを選びましょう。白っぽい色は熱を逃しやすいのでおすすめです。
- ・頭部の高温を防ぐために帽子の着用は大切です。
- ・仕事上厚着が避けられない場合は、濡れタオルを首に巻くなど工夫しましょう。



こまめな休憩

- ・体調がすぐれない日は無理ないようにしましょう。
- ・外で作業するときは日陰でこまめな休憩をしましょう。



<裏面もご覧ください>

応急処置

熱中症を疑った場合は、すぐに下記のような応急処置をすることが大切です。まずは涼しい場所へ移動させて、体を冷やし、重症の場合はすぐに救急車を呼ぶなどの応急処置を行い、医療機関へ搬送しましょう。

- ①涼しい場所への避難 → 日陰で風通しの良い場所へ避難させる。
- ②楽な姿勢をとる → 衣服をゆるめ楽な姿勢をとる。血の気がなければ足を高くする。うちわであおぐ、水で濡らしたタオル（あればアイスパックや氷のう）を首・脇の下・足の付け根に当てるなどして体を冷やす。
- ③水分・塩分の補給 → 冷たい水・スポーツドリンクを補給する。
ただし、意識障害や嘔吐がある、吐き気を訴えるなどの場合は禁物。
- ④医療機関へ搬送 → 自力で水分摂取が出来ないとき、回復しない場合や対応に迷ったときは医療機関へ搬送するか、救急車を呼ぶ。

