

# 上ノ国の夏を守る

**今夏は猛暑になる可能性大？気象台が予測発表**

札幌管区気象台が、7月20日付で発表した気温予測では、8月の気温はおおむね高くなる見込みとなっており、9月の残暑も厳しくなることが予想されています。

そして去る7月25日、同気象台が発表した同月の道内主要観測地点平均気温は、1955年と78年に並び、観測史上最も暑かったとのことで、檜山地域でも高温が続いたことから、今後とも猛暑が訪れる可能性が十分にあります。

『これまででない暑さ』にさらされた時、当然ながらこれまで以上に夏特有の健康問題に注意を払う必要があります。

**暑さで激増する……熱中症と食中毒の被害**

熱中症や食中毒は毎年必ず話題となりますが、『これまで大丈夫だった』という感覚のまま、いつもどおり過ごしていると意外な落とし穴があるかもしれません。

ここでは、まず熱中症と食中毒を改めて見つめ直し、事前の対策につなげるための特集を行っていきます。

## 熱中症

**毎年多くの方が命を落としています**

熱中症とは暑い環境で生じる健康障害の総称で、症状を放置すれば生命に関わります。

熱中症は、身体的特徴によって気をつけるポイントが異なったり、適切な対処方法にも違いがありますので、以下の点に気をつけ、予防につなげましょう。



## 熱中症予防

こんな人は特に注意！  
人によって異なる特徴

### 高齢者

気づきにくい室内熱中症



高齢者の方は、体温の感覚が鈍くなっているため、自分では気が付かないことがあります。

部屋に温度計を設置し、計画的な水分補給を行い、予防に努めましょう。

### 幼児

体が小さく熱に弱い



子供は体が小さい分、体温が上昇しやすいのに加え、背が低い事から地面の熱や照り返しの影響を強く受けます。

外出時は帽子や通気性の良い衣服を着用しましょう。

### 汗をかく人

水だけでなく塩分補給も



スポーツや仕事で体を動かし、よく汗をかく人は、脱水症状に陥りやすくなっています。

ふらつき症状の前に、痙攣など筋肉に前兆が現れることがありますので、こまめな水分と同時に、汗で失われた塩分も補給しましょう。

### 正しい応急処置！ 熱中症には落とし穴も…



熱中症かな？と思った時や周囲に熱中症が疑われる人がいた場合は、涼しい場所に移動して『**体を冷やし**』、『**水分補給**』をしましょう。

ただし、水だけを補給すると血中の塩分濃度が薄まり、症状が悪化しますので、スポーツドリンクや塩飴などを用いて『**塩分も補給**』しましょう。

### 冷やす際に効果的な部位

