

元気にな～れ

292

今月は ● ● ●



保健師 中村由香里です。

『ちょっと、ひと涼み』

夏本番がやってきました！暑さに慣れていない北海道人の私達。温暖化の影響からか、道内でも熱中症で救急搬送される方は、昨年8月だけで352人（総務省消防庁報告書より）と多く、驚かれると思います。熱中症は予防が大切です。

「これくらい大丈夫」と思わないで、『ちょっと、ひと涼み』しませんか？

熱中症とは??

- ・気温や湿度が高い環境で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かないことにより起きる症状です。
- ・体内に熱がたまり、ズキンズキンとした頭痛・めまい・筋肉痛・大量の発汗・吐き気・倦怠感・高体温などの症状が現れ、重症になると意識障害や死に至ることもあります。
- ・体調が良くない時、暑さに慣れていない時に、熱中症になる確率が高まります。（深酒した次の日や、寝不足、朝食を食べてない、風邪なども影響します）

熱中症は予防をすれば防ぐことができます

〈熱中症にならないために〉

熱中症の予防には「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です。

〈お願いしたいこと〉

- ①暑さの感じ方は人によって異なります。自分の体調の変化に気をつけましょう。
- ②高齢の方は特に注意してください。熱中症の患者さんの半数は65歳以上です。暑さや水分不足に自分では気づきにくく、暑さに体が対応しにくい傾向があります。のどが渴いていなくても、こまめに水分補給をし、暑さを感じてなくても扇風機やエアコンを使用し温度調節を心がけましょう。
- ③まわりの人が協力しあい、「ひと休み、ひと涼み」を声掛け合いましょう。
- ④節電も大切ですが、我慢のしすぎは体に禁物。気温や湿度の高い日には、決して無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使用するようにしましょう。

急に暑くなる日は
気をつけよう！

寝る前も水分補給
しましょうね

熱中症を疑った時、周りの人は何をすべきか？

1. 涼しい場所へ避難させる
2. 衣服を脱がせ、急いで身体を冷やす
3. 水分・塩分を補給する

自力では水を飲めない、
意識がない時は、
直ちに救急隊を要請しましょう！

☆身近な場所で起こりうる熱中症。日頃から予防して、元気に夏をお過ごし下さい。☆

