

熱中症予防のポイント

■水分をこまめに補給しましょう。

- ※1日1.3~1.5リットル
- のどが渇く前に。
- 寝る前や寝起きに。
- 食事のときに。
- 入浴の前後に。
- たくさん汗をかいたら塩分の補給も忘れずに!!

■日常生活で注意すること

- 日傘や帽子を使用し、日陰で暑さを避ける。
- 服装は、涼しい素材や白系統を心がける。
- 十分な睡眠を取る。
- 体調不良時や具合が悪く感じたら、早めに対応する。

■高齢者で注意すること

- のどの渇きを感じにくいので、こまめに水分をとる。
- 暑さを感じにくいので、室内にいても扇風機やエアコンなどで室温を調節する。

■乳幼児で注意すること

- 顔色や汗の状態をよく見て、汗のかき方がひどいときは涼しい場所で休み、水分を補給する。
- 短時間でも、子どもだけを絶対に車内に残さない。



熱中症になりやすい環境や体調

【環境】

- 気温や湿度が高い。
- 日ざしが強い。
- 照り返しが強い。
- 急に暑くなった。

※室内や夜でも熱中症になることがあるので注意が必要です!!

【体調】

- 激しい労働や運動によって、体内に著しい熱がつくられている。
- 暑い環境に体が十分に対応できていない。
- 睡眠不足で、体調がすぐれない。



こんな症状があれば危険信号!



- 体温が高い。
- 体が赤い、熱い、皮膚が乾いている。
- ズキンズキンとする頭痛。
- めまいや吐き気、体がだるい。
- 意識の障害（応答が異常である、呼びかけに反応がないなど）。

熱中症になったときには

- 涼しい場所へ移動し衣服を緩め、安静に寝かせる。
- うちわや扇風機、エアコンなどを使って体を冷やす。
- 首の周り、わきの下、太ももの付け根、足首などを水や保冷剤などで冷やす。



自分で水が飲めない、呼びかけに対して反応がおかしい、意識がないときなどは、すぐに救急車（☎119）を呼びましょう!!



※「熱中症の予防」に関する詳しいことは、本庁・健康増進課健康増進係☎243737へお尋ねください。

熱中症にご注意!



毎日暑い日が続き、熱中症患者が急激に増加しています。市内における熱中症（疑いも含む）患者の救急搬送数も、7月17日現在で17件にのぼっており、これは昨年の同時期と比べて約3倍の件数になります。

しかし、正しい知識と適切な処置方法を身に付け、日ごろから意識をして生活することにより、ほとんどのケースは防ぐことができます。そこで今号では、熱中症の予防や対策についてお知らせします。

熱中症って何?

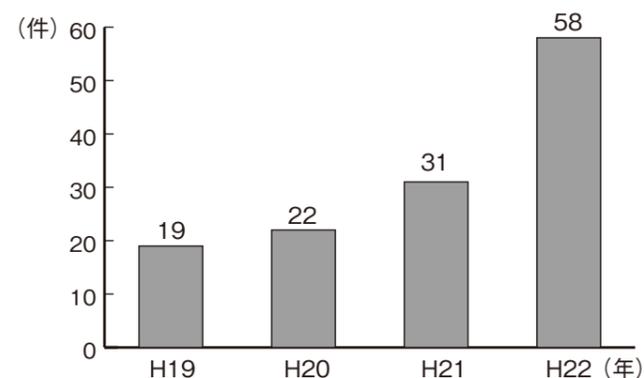
熱中症は、気温や湿度が高い状況下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能がうまく働かなかったりすることが原因で起こる、さまざまな障害のことをいいます。

熱中症になると、体内に熱がたまり筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気やけん怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害のほか、最悪のケースになると死に至る場合もあります。

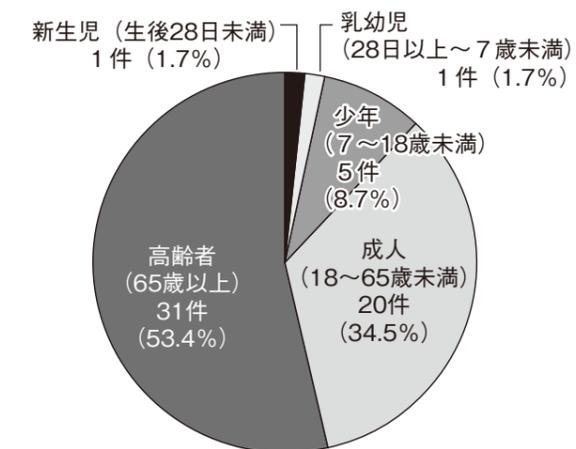
増加する熱中症患者

グラフ1は、市内における熱中症（疑いも含む）による救急搬送数の推移で、グラフ2は昨年救急搬送された人の年代別の内訳です。搬送数は年々増加していることがわかるほか、年代としては、65歳以上の高齢者の割合が最も高くなっています。

◆グラフ1 救急搬送数の推移



◆グラフ2 平成22年の年代別内訳



出典：天草広域連合・消防本部調べ

暑くなる日も増えています!!

熱中症が増加している背景には、地球温暖化による影響が関係しているといわれています。表1は、牛深特別地域気象観測所（牛深町）で観測された、1970年と2010年における①真夏日（1日の最高気温が30℃以上）②熱帯夜（夜間の最低気温が25℃以上）の日数の比較です。40年前と比べて、熱帯夜の日数が3倍、真夏日の日数も約1.5倍に増えているのがわかります。

◆表1 (単位：日)

	1970年	2010年
真夏日	46	66
熱帯夜	19	57