

あ、暑い...



夏本番! 熱中症にご注意を

今年も夏本番となり、暑い日が続いています。昨年は全国各地で40度を超える気温が観測されるなど、命を脅かすほどの「災害級の暑さ」に見舞われました。暑さから身を守るために各自で対策を実施しましょう。

とっっても怖い熱中症

気温が高くなると怖いのが熱中症です。熱中症は体温が上昇し、体内の調整機能のバランスが崩れると発症します。手足のしびれやふらつきのほか、頭痛や吐き気などの症状が現れ、最悪の場合、死に至る可能性があります。

熱中症になる3つの条件

熱中症は次の3つの条件に当てはまると発生しやすくなります。

①環境

気温が高い、湿度が高い、風が弱い、日差しが強い、閉め切った屋内など

②からだ

脱水状態、体調不良、栄養不足、高齢者や乳幼児など

③行動

激しい運動、多量の発汗、長時間の屋外作業、水分補給ができない状況

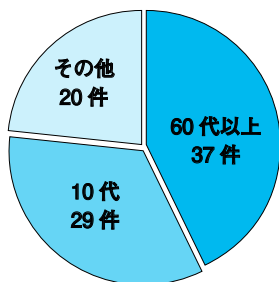
データでわかる磐田市の熱中症

市内で昨年の6月～9月に熱中症の疑いで救急搬送された方は86人でした。過去3年の件数に比べ約2倍の数となっています。

熱中症疑いによる救急搬送件数

年度	件数
27	49
28	38
29	41
30	86

平成30年度熱中症疑いによる年齢別救急搬送件数



中でも高齢の方の割合が最も高く、発症場所は自宅内が多くを占めています。傾向として、エアコンが使用されていなかったり、設定温度が30度程になっていたりすると室内が高温になっていたケースが多くありました。

次に数が多かったのは10代で、主に中高生の部活や野球応援など屋外での活動によるものでした。救急搬送された方の中には、運動中に手足にしびれを感じるなどの異変がありました。

熱中症には予防が肝心!!

熱中症は生命に関わる病気ですが、予防法を知っていれば防ぐことができます。3つの条件「環境」「からだ」「行動」を次のように“涼しく”することで、熱中症から身を守りましょう。

①

暑さを避けよう

- ・日陰を歩こう
- ・暑い時間帯を避けよう
- ・休憩を多めにとろう



真夏の車は危険 大

真夏の車内は、すぐに高温になります。「少しだけ」と子どもを車内に残すのは絶対にやめましょう。

②

小まめに水分を取ろう

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・汗をたくさんかいたら塩分も取ろう



アルコールにはご用心

アルコールは、尿を増やし体内の水分が尿で排泄されてしまいます。水分補給には麦茶などが良いでしょう。

③

室内を快適にしよう

- ・我慢せずエアコンを使おう
- ・すだれや緑のカーテンで日光を遮ろう



「室温 28℃」って？

クールビズの「室温 28℃」は、エアコンの設定温度ではありません。室内が涼しくなる温度に設定しましょう。

④

涼しい服装にしよう

- ・ゆったりとした通気性の良い服を着よう
- ・日傘や帽子を使おう



帽子があれば大丈夫？

屋外では地面に近いほど気温が高くなります。子どもは大人よりも暑い環境にいることに注意しましょう。

救急救命士に聞こう!!

熱中症の疑いがあるときは・・・

家庭でできる応急措置

熱中症の疑いがあるときは、早めに対処することが大切です。本人だけでなく家族や周囲の人も対処できるようにしましょう。また、呼び掛けに応えられない程の重症の場合はすぐに救急車を呼びましょう。

①涼しい環境へ避難

日陰やエアコンの効いた室内などへ避難しましょう。

②水分と塩分の補給

冷たい飲み物を飲みましょう。スポーツドリンクなどが有効です。

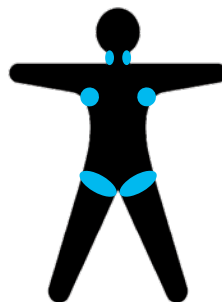
③脱衣と冷却

濡れたタオルなどでできるだけ早く体を冷却しましょう。

救急救命士直伝 オススメ冷却法

太い静脈がある場所を冷やすのが効果的!

- ・首の付け根の両側
- ・脇の下
- ・太ももの付け根



磐田市消防署救急救命士
清水 洋輔