

熱中症を予防して快適な夏を

問 健康づくり課 ☎(235)78800

熱中症は、環境の変化に体が追いつかず、体温調節がうまくできないときに起こります。

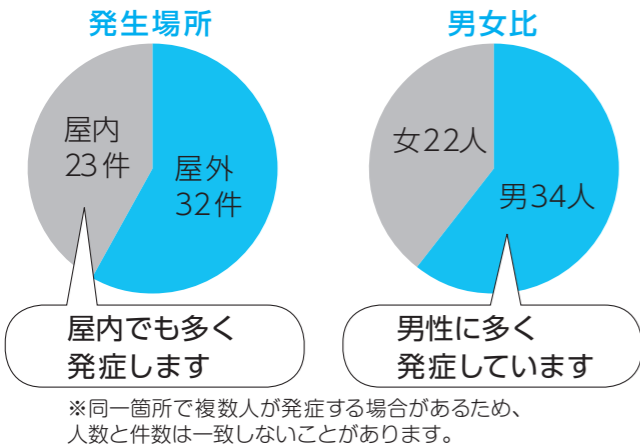
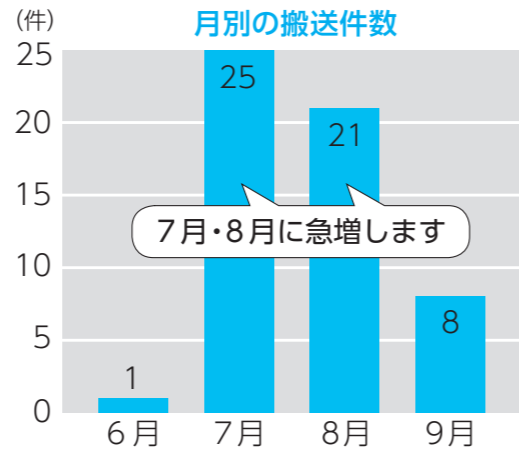
例年、7月後半から8月にかけて、熱中症を原因とする救急搬送が多くなります。熱中症は重症の場合、死に至ることもある怖い病気ですが、正しい知識を持ち、対策を立てることで予防ができます。

市では、暑さ指数(※)が28度を超えた場合、「防災行政無線」と「えびなメール」を使って、熱中症の注意喚起を行っています。

また、6月には熱中症予防対策として、市内の全小中学校に熱中症計を配備しました。

※暑さ指数：人体と外気との熱のやりとり(熱収支)に着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい①湿度②日射・輻射(ふくしゃ)など周辺の熱環境③気温の3つを取り入れた指標のこと(環境省ホームページより)

市内の熱中症搬送件数
(平成25年度・合計55件)



教えて! 症状&応急処置



熱中症は、日射病・熱けいれん・熱疲労・熱射病に分類されます。熱中症の症状が出た場合は、応急処置が大切です。また、応急処置を行って回復した場合も、容体が急変することがあります。回復しない場合は迷わずに救急車を要請してください。



【すぐにやるべきこと】

木陰やクーラーの効いた部屋など涼しい所に移動させ、衣服を緩めて寝かせる。脇の下や首の後ろ、脚の付け根などを氷やアイスパックなどで冷やす。



●熱射病

【症状】体温は40度以上。少しでも意識障がいがある場合は、熱射病を疑う。皮膚は赤くなり、乾いた状態で、汗は出ない。



【応急処置】

すぐに救急車を要請し、迅速に体温を下げる処置を行う。意識がある場合は、薄い食塩水(水500mlに対し、塩5gが目安)やスポーツドリンクを飲ませる。



●熱疲労

【症状】全身の倦怠感やめまい、吐き気、嘔吐、頭痛など。顔面が蒼白になる。

●熱けいれん

【症状】大量の発汗や腹痛などのほか、筋肉の痛みを伴うけいれんが起こる。

●日射病

【症状】体内の塩分や水分が著しく不足して起こる。大量の発汗により、皮膚が冷たくじっとりとする。

【応急処置1】

薄い食塩水(水500mlに対し、塩5gが目安)やスポーツドリンクを飲ませる。



【応急処置2】

血圧低下のため、脚を高くして寝かせる。



【回復しないとき】

救急車を要請して病院へ。吐き気や嘔吐などで水分補給ができない場合は、病院へ運び点滴を受ける必要があります。

