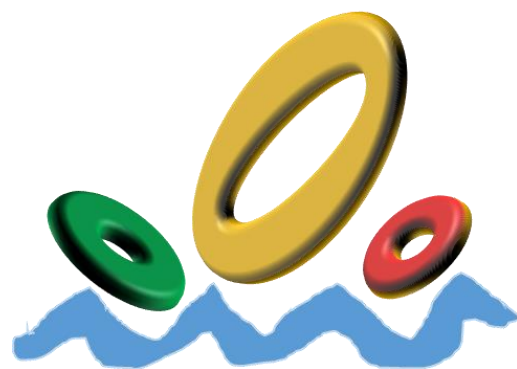


健康シップ



これから
未来の健康に乾杯！

2019年 **夏号** (No.4)

皆さん こんにちは。平素より

「健康シップ」をご愛読いただき、ありがとうございます。

今回は、熱中症についてお話させていただきたいと思います。

熱中症にならないために！



地球温暖化による気温の上昇は気になりますね。この気温上昇は、熱中症などの病気を世界各地で増加させています。日本は、気温も湿度も高いことから、より熱中症にかかりやすくとされ、一層の注意が求められているところです。特に、暑さは年齢や個人によって感じ方に差があることから、高齢者や幼いお子さんがおられるご家庭では、よりきめの細かい暑さへの対策が必要です。

キーワード1

高齢者は熱中症になりやすい

●体内水分量が少ない

人の体内水分量は約60%ですが、高齢者は50%程度と少なく、水分が少ない分、より熱中症にかかりやすくなっています。

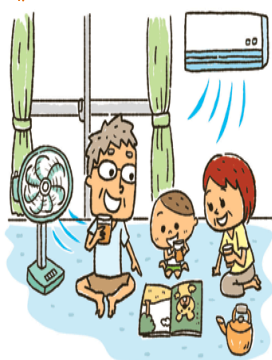
●体の調整機能も低下

高齢者は若者に比べ、「暑さ」の感覚が鈍くなっています。体の水分量の減少に気付かず、熱中症にかかりやすくなります。



キーワード2

熱中症は室内でも起こる



たとえ、窓が開いた部屋でも温度と湿度が高いと、熱中症にかかります。熱中症の60%は室内で起きています。例えば、火を使う台所は、熱がこもります。入浴では体内から水分が奪われます。就寝時にも熱中症になるケースも増えています。そうならないために、室内は窓を開けただけでは温度は下がりませんから、エアコンや扇風機を上手に使って気温は28℃以下、湿度は60%以下にしてください。キッチンでは換気を忘れず、入浴前の水分補給を。枕元にも水などの飲み物を必ず、置きましょう。

キーワード3

熱中症は予防が大事

以下の7つの項目に注意しましょう

1. 屋外は日傘や帽子など、屋内はすだれやカーテンなどを活用し暑さを避けましょう。
2. 汗を吸水しやすい素材の服や下着を着用し服装を工夫しましょう。
3. 経口補水液やスポーツドリンクなどを通じ、こまめに水分や塩分を補給しましょう。
4. 梅雨の時期の時には、急に暑くなる日がありますので天候には注意しましょう。
5. 日頃からウォーキングや散歩などで汗をかく習慣を身につけましょう。
6. 深酒や朝食を抜くなどを避け、自身の体の状態をしっかりと管理しましょう。
7. 集団で活動する場合には、お互いに休憩や水分補給に気をつけましょう



キーワード4

「熱中症」って思ったらすぐ対応しましょう

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら・・・

落ち着いて、状況確かめて対処しましょう。最初の措置が肝心です。

チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？
めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温



いいえ

救急車を呼ぶ

チェック2 呼びかけに応えますか？

はい

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

救急車が到着するまでの間に
応急処置を始めましょう。呼び
かけへの反応が悪い場合には
水を飲ませてはいけません。

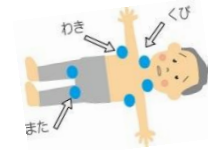
チェック3 水分を自分で摂取できます

いいえ

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

はい

水分・塩分を補給する（スポーツ飲料・経口補水液）



氷のう等があれば、首、脇の下、大腿
のつけ根を集中的に冷やしましょう

チェック4 症状がよくなりました

いいえ

医療機関へ

はい

そのまま安静にして十分に休息をとり、
回復したら帰宅しましょう

本人が倒れたときの状況を知っている
人が付き添って、発症時の状態を伝え
ましょう。