

第1回 熱中症

2013年7月16日

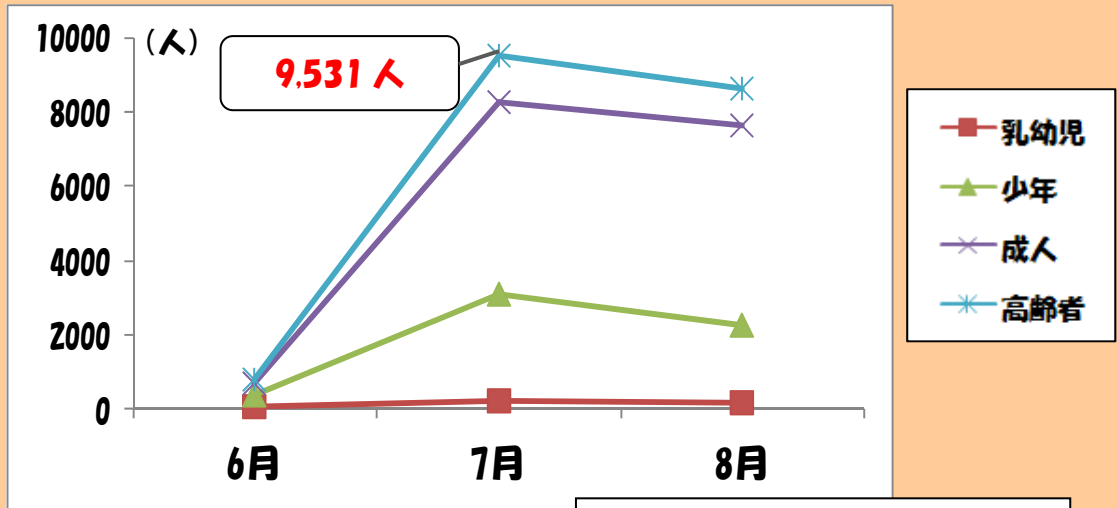
○熱中症は突然に

熱中症は暑熱による障害の熱けいれんや熱射病等の総称で用いられています。5月のゴールデンウィーク頃から発生していますが、熱射病が発生する頻度が高くなるのは梅雨明けの7月なのです。

自分は熱中症にならないだろう……

いえ、熱中症は「老若男女」誰でも起こりえることなのです！

平成24年度 熱中症で救急搬送された人数



総務省消防庁 熱中症情報 報道資料より

○熱中症になる人は？

高齢者の熱中症が多いのが実際です。去年の救急搬送では、高齢者の方の救急搬送が6月～8月の累計で18,907人となっていました！

屋内で熱中症になる人は高齢者になるほど増加傾向となっています。

高齢者に熱中症が多い原因は？

自律神経の低下により、体調の変化に気がつきにくい。

暑さに対する感受性が低下している。

汗が出にくくなっている。

体の水分量が少なくなる。

エアコンや扇風機を点けるのを控える。

水をあまり飲まない。

屋内で過ごしているから、熱中症にはならないだろう！

このように思っていませんか？

○熱中症を防ぐポイント!!

参考写真



◆暑さを避ける

- 室内では、カーテン等で直射日光を防ぐ。
- 屋外では、暑い時間を避ける。
- 出歩く時は、日陰を選んで歩く。

◆服装を工夫する

- 服装は軽装にする。
- 風通しの良い服装にする。
- 速乾素材や吸汗素材の衣服にする。

◆こまめに水分補給する

- 水分をこまめに補給する。
- 水分だけでなく塩分も補給する。
- スポーツ飲料や経口補水液も活用する。

◆暑くなる日は注意する

- 天気予報等で気温に注意する。
- 体が気温に慣れていない梅雨明けは特に注意する。

◆暑さに備えた体作り

- 日頃から運動し、体を暑さに慣らす。
(ウォーキング等)

◆その他

環境省では、「環境省熱中症予防情報サイト」(www.wbgt.ehv.go.jp)にて熱中症の危険度を現わしているのので、外出時に活用するのも予防となります。