

熱中症、今から予防対策を！

熱中症が起こりやすいのは、極端に気温の上がる真夏日とは限らず、暑くなり始めた5月から7月に発症する人も少なくありません。特に、季節の変わり目は要注意です。

熱中症は、対応が遅れば時には命を失う危険があります。早めの対策を取り、真夏になる前に暑さに強い体をつくりましょう。
 (関)健康づくり政策課健康支援1係 ☎42-7275

熱中症にかかる方は、年々増加傾向にあります。これは、地球温暖化やヒートアイランド現象(都市部の気温がその周辺の郊外に比べ異常な高温を示す現象)の影響で真夏日や熱帯夜が増えたこと、熱中症にかかりやすい高齢の方が増えていることなどが関係しています。

■熱中症はどいつ起こるの？

私たちの体には、暑くなると末梢(しゅせう)の血管を広げたり、汗をかいて体温を下げるようにする調節機能が備わっています。

しかし、この調節機能がうまく働かなくなると、体内に熱がこもり、やがてめまいや不快感、意識障害などの症状が現れます。この状態が「熱中症」です。

子どもや高齢の方は、この調節機能が弱いため、熱中症にかかりやすくなります。

また、熱中症が起こるのは、炎天下の屋外とは限りません。室内や就寝中でも起こります。突然気温が上昇した日や梅雨明けの蒸し暑い日などは、体が暑さに慣れていないため熱中症が起こりやすくなるので、特に注意しましょう。

「これって熱中症？」注意したい症状

汗が止まらない

足やおなかの筋肉のけいれん

頭痛・吐き気

判断力・集中力の低下

めまい・立ちくらみ



■袋井市における熱中症の発症状況

平成24年に、袋井市で救急車によって搬送された熱中症患者は総計30人。年齢別にみると、60歳以上が43%と最も多く、続いて6～19歳が30%でした。

(グラフ①)参照

発症状況をみると、屋内での発症が40%と最も多く、続いて運動中が37%、工事・作業中が13%、畑仕事・散歩・レジャー中などが10%となっています。

(グラフ②)参照

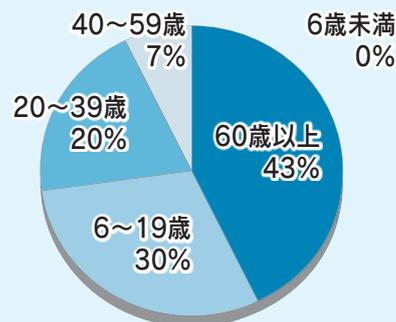
熱中症にかかるのは、炎天下の屋外と思われがちですが、実際には屋内で発症する例も多いことがわかります。

発症した時間帯をみると、日中の正午～18時に発症した事例が63%と最も多かったのですが、夜間や明け方にも、発症していることがわかります。

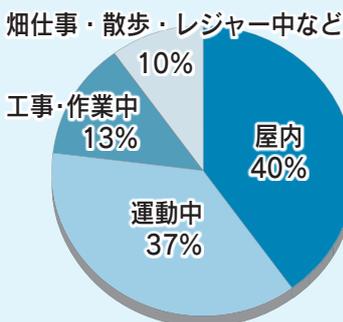
(グラフ③)参照



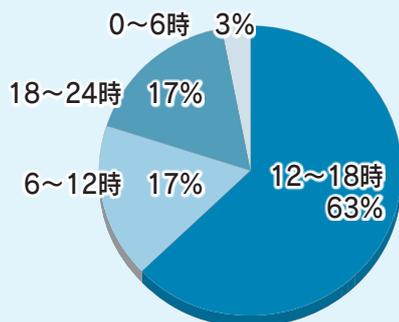
(グラフ①) 年齢別熱中症救急搬送者割合



(グラフ②) 状況別熱中症発症割合



(グラフ③) 時間帯別熱中症発症割合



■熱中症予防の

ワンポイントアドバイス

予防法を知っていれば、熱中症は防ぐことができます。日常生活の中では、次の4つのポイントに注意しましょう。

ポイント① 真夏になる前に、暑さに強い体をつくりましょう

日ごろからウォーキングなどで汗をかく習慣を身に付けておくと、夏の暑さにも対抗しやすくなり、熱中症になりにくくなります。



ポイント② こまめに水分を補給しましょう

暑い日には、知らず知らずのうちに汗をかいているため、こまめに水分を補給することが大切です。

スポーツなどで、たくさん汗をかいたときには、水分とともに塩分も補給することを心掛けましょう。



ポイント③

栄養バランスのとれた食事を心掛けましょう

熱中症の発症には、その日の体調が影響します。朝食を抜いたり、前の晩に深酒したりした状態では熱中症になりやすくなります。

1日3食バランス良く食べ、日ごろから体調を整えましょう。



ポイント④

衣類や住まいの工夫をしましょう

汗を吸収してくれる吸水性に優れた素材の服や下着を選びましょう。

また、室内の温度が28℃を超えないようにするためには、エアコンに頼るばかりではなく、扇風機を併用する、打ち水をする、緑のカーテンで遮光するなどの工夫も効果的です。



「熱中症ゼロ作戦」に取り組みます！

近年、熱中症の患者数は増加の一途をたどっています。市では、市内から熱中症患者を1人も出さないようにするため、「熱中症ゼロ宣言」を行い、家庭・学校・職場や地域が一体となって熱中症予防対策に取り組んでいきます。

推進体制 市健康づくり政策課を事務局とした「袋井市熱中症ゼロ作戦推進委員会」を中心に、国や自治会連合会、市内事業所、教育関係・スポーツ関係・福祉(介護)関係団体と連携して、熱中症ゼロを目指します。

推進方法 5月18日(土)に開催する「熱中症ゼロ作戦推進大会」を皮切りに、次の①～③の取り組みを実施していきます。

- ①熱中症予防声かけ運動の推進(声かけプロジェクト賛同会員登録の呼び掛け)
- ②「健康のために水を飲もう」推進運動の取り組み
- ③関係機関による熱中症予防対策の推進と連携

今後のスケジュール

- 5月初旬…第1回 熱中症ゼロ作戦推進委員会の開催
- 5月18日…熱中症ゼロ作戦推進大会、熱中症ゼロ宣言
- 6月1日～…本格的な熱中症予防対策の取り組み開始
- 9月下旬…第2回 熱中症ゼロ作戦推進委員会の開催

熱中症ゼロ作戦推進大会を開催します

◇「熱中症ゼロ作戦」のスタートに合わせ、推進大会を開催します。お気軽にご参加ください。

日時 5月18日(土) 午前10時～

場所 総合センター4階大会議室

内容

①講演会「正しい知識で、熱中症対策」(10:10～)

講師 石田晋也さん(大塚製薬(株)ニュートラシューティカルズ事業部学術部長)

②「熱中症ゼロ宣言」(11:00～)

対象 どなたでも 参加料 無料

◇申し込みは不要です、直接、会場へお越しください。

⑧健康づくり政策課健康支援1係(袋井保健センター)

☎42-7275 FAX42-7276

✉ kenkoudukuri@city.fukuroi.shizuoka.jp

◇11ページのコラム「読んでみませんか?こんな本」で、熱中症に関する本を紹介しています。あわせてご覧ください。