

# 熱中症予防には 1人ひとりの取り組みが大切です

～みんなイキイキ爽やかサマー～ 熱中症ゼロ作戦「重点取り組み期間(5月～9月)」がスタートします

☎健康づくり政策課健康支援1係 ☎42-7275

市では昨年度、「熱中症ゼロ宣言」を行い、市内から熱中症患者を出さないように、市民・地域・学校・職場・行政が丸となって熱中症予防に取り組んできました。

今年も、暑い夏がやってきます。熱中症を予防するには、1人ひとりが熱中症を理解し、少しでも早く対処することが大切です。

みんなで暑い夏を乗り切りましょう。

## 熱中症はどうして起るの？

私たちの体には、暑くなると末梢の血管を広げたり、汗をかくことで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っています。

## 袋井市の夏の気温状況

夏の暑さは、1日の最高気温を次の①②③で区別し、表示しています。

- ① 夏日：25℃以上～30℃未満
- ② 真夏日：30℃以上～35℃未満
- ③ 猛暑日：35℃以上

平成25年度の夏日・真夏日は、平成24年度と比較すると同数または、減少しています。猛暑日は10日増えており、非常に暑い日が多い夏だったということが分かります。

(表①参照)

## 袋井市における熱中症の発症状況

平成25年に、袋井市で救急車によって搬送された熱中症患者(疑いも含む)は総計46人。

気温別にみると、最高気温が25℃以上の日のうち、猛暑日が59%と最も多く搬送されていることがわかります。また、年齢別にみると、60歳以上が40%と最も多く、続いて40～59歳が29%でした。

(グラフ①・②参照)

発症状況(救急搬送時)をみると、最も多かったのは、自宅などから救急搬送された方の41%でした(日中、屋外で作業し、帰宅後も症状が改善されずに搬送された方も含む)。

続いて多かったのは、屋外での作業中が15%、屋内での作業中が13%、草取りや畑仕事などが11%でした。

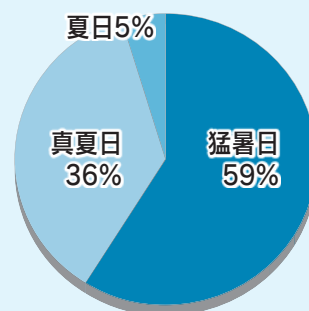
(グラフ③参照)

熱中症にかかるのは、炎天下の屋外と思われがちですが、実際には屋内での発症例も多くみられます。成人は室内の作業中、中学生・高校生は運動中の予防に努めましょう。

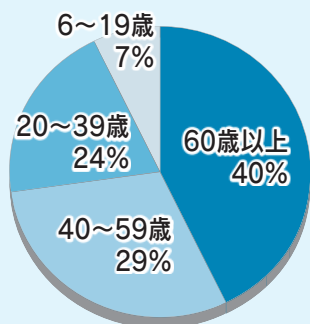
(表①)  
平成24年・平成25年の  
気温日数比較表

	平成24年度	平成25年度	比較
夏日	52	52	0
真夏日	61	51	▲10
猛暑日	1	11	10

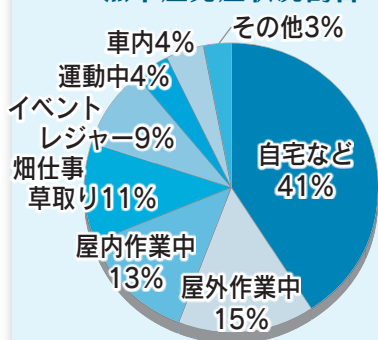
(グラフ①)  
気温別熱中症救急搬送者割合



(グラフ②)  
年齢別熱中症救急搬送者割合



(グラフ③)  
熱中症発症状況割合



## 熱中症になりやすい

### 『危険日』を覚えよう

熱中症には、次の①～③のような熱中症にかなりやすい日『危険日』があります。危険日には、より一層の注意が必要です。

- ① 気温や湿度が高い、特に猛暑日
- ② 風が弱く、日差しが強い
- ③ 急に気温が上がる季節の変わり目(身体が暑さに慣れていないため)



### 予防法を知って

### 熱中症を防ごう

#### ① 熱くなる前から、暑さに備えた体づくりをしましょう

暑い日が続くと、体が次第に暑さに慣れて、暑さに強くなります。普段からウォーキングや運動などで汗をかく機会を増やし、暑さに対応できる体の準備をしておきましょう。

#### ② 暑さを避けよう

室内では扇風機やエアコンなどを上手に使い、適度に温度を下げましょう。また、ゆったりとした洋服を着たり、炎天下では帽子や日よけで日陰をつくったりするなど温度調節をしましょう。真夏日、猛暑日の外出や外での運動は控えましょう。

#### ③ こまめに水分補給をしましょう

熱中症予防には、水分補給が肝心です。いつでもどこでも水分補給できるように、飲み物を持ち歩きましょう。特に高齢者や小さな子どもは、喉が渇く前に飲む・こまめに飲むなど意識的に水分をとることが大切です。



#### ④ 休息や栄養をしっかりととりましょう

疲れている時は熱中症にかなりやすくなります。寝苦しい夜が続くと十分な睡眠がとれず、疲れが残ります。体調を整え、無理のないよう休息をとりましょう。

また、バランスの良い食事をしっかりと食べて、体力をつける事も大切です。夏バテして食欲がなくなった時は、体を冷やす夏野菜や冷やし系の料理で乗り切りましょう。

#### ⑤ みんなで声をかけ合いましょう

家族や地域の皆さんで「水分とってる?」「今日は暑くなるよ」など声を掛け合い、熱中症予防に取り組みましょう。

### 応急処置を覚えて

### 熱中症患者を助けよう

熱中症は、応急処置を知っていれば救命することができます。

次の①～④の応急処置を覚えて、熱中症の症状がみられたら、いつでも対応できるようにしましょう。

#### ① 涼しい場所へ避難させよう

風通しのよい日陰や、クーラーが効いている室内などに避難します。

#### ② 衣類を脱がせて、体温を下げよう

できるだけ早く体温を下げるのが大切です。衣類を脱がせたり、ゆるめたりして、うちわや扇風機であおぎ熱を放散させます。冷たいタオルや氷などがあれば、頸部、脇の下、足の付け根などにあて、血液を冷やすことも有効です。

#### ③ 水分・塩分を補給させよう

水分を摂取できる時は、冷たい水やスポーツドリンク・経口補水液・食塩水(1リットルに対して、1～2グラムの食塩)などを飲ませます。

#### ④ 医療機関へ搬送しよう

意識がもつらつとしていたり自力で水分補給できないとき、症状が回復しないときには、救急車を呼ぶなどして医療機関に運びましょう。

## ～みんなイキイキ 爽やかサマー～ 熱中症ゼロ作戦講演会

◇熱中症ゼロ作戦「重点取り組み期間」のスタートに合わせ、講演会を開催します。お気軽にご参加ください。

日時 5月17日(土) 午前10時～11時40分 場所 総合センター4階・大会議室

内容 ①「気象情報と熱中症対策」 講師 岩谷忠幸さん(気象予報士、NPO法人気象キャスターネットワーク副代表)

#### ②「この夏気をつけたい熱中症対策のポイント」

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担当次長)

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。

◎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



岩谷忠幸さん



石田晋也さん