

# 7月は「熱中症予防強化月間」です

健康推進課（金屋庁舎）  
清水行政局住民福祉室

夏一番を迎えるにあたり気を付けなければならぬのが、毎年ニュースでも話題になる熱中症。昨年の熱中症患者数は全国で約7万人（総務省調べ）にも上りました。年齢に関係なく身近な病気として、熱中症にならないための予防が大切です。

## 熱中症とは

高温多湿な環境下で、体の水分や電解質のバランスが崩れ、体温調整機能が働かなくなることで、体の中に熱がこもった状態をいいます。そのことでさまざまな症状が現れ、重度になると意識を失い、死に至ることがあります。特に患者の半数は、高齢者であり、住居での発症が一番多いです。

## 熱中症を引き起こす3つの要因

①環境／気温が高い（25℃以上）、湿度が高い（80%以上）、風が弱い、日差しが強い、締め切った屋内、エアコンがない部屋、急に暑くなった日など

## ②体（個人）

- ・高齢者／体内の水分量が少なく、湿度や湿度に対する感覚が鈍くなっています
- ・乳幼児／体温調節機能が未熟で、地面からの照り返しの影響を強く受けやすくなっています
- ・肥満の方
- ・糖尿病や心臓病、腎臓病といった持病をお持ちの方
- ・下痢や風邪など脱水の恐れがある方
- ・低栄養状態にある方
- ・二日酔いや寝不足といった体調不良の方

## ③行動

- ・激しい運動・慣れない運動
- ・長時間の屋外作業・水分補給できない状況

## 症状

- 軽症／めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない
- 中等度／頭痛、吐き気、倦怠感、脱力感
- 高等度／体温が高い、まっすぐ立てない・歩けない、呼びかけに返らない

※症状の程度に関わらず、早めに医療機関を受診してください  
**熱中症にならないために**

- ・カーテンやすだれなどで、室温が上がるのを防ぐ工夫をしましょう。
- ・窓を開け風通しを良くし、扇風機やエアコンを上手に活用しましょう。夜間も注意が必要です。
- ・のどが乾かなくても、こまめに水分補給をしましょう。外出時は飲み物を持参しましょう。
- ・外出時は、帽子や日傘を利用し日よけ対策を行い、体を締めつけない涼しい服装を選びましょう。
- ・日頃から栄養のバランスのとれた食事や、睡眠をしっかりとるなど、体力づくりをしましょう。
- ・重労働や激しい運動で大量の汗をかいた時は、水分補給と併せて適度な塩分補給を行きましょう（飲料水・飴など）。
- ・「熱中症かも」と思ったら日陰や空調設備がある室内で休憩する。
- ・水分を補給する。
- ・扇風機やうちわなどで体に風をおく。

## 乳幼児を子育て中の皆さまへ

### 子育て支援センターは皆さまの子育てを応援します！

#### 子育てワンポイントアドバイス

好き嫌いはあるけれど、無理なくいろんな味を試してみてね

子育て支援センターでは現在、育児相談と一時預かり保育を行っているほか、予約入れ替え制（45分間利用可）で次の内容を行っています。

●お遊戯室でおもちゃ遊び ●大型遊具で遊ぼう ●手作りおもちゃを作ろう  
利用可能日時・予約については町ホームページでご確認ください。

●連絡先／子育て支援センター（旧きび中央保育所） ☎090-7966-1697  
52-5474（ファクス兼用）

この夏を健康に乗り切るためにも一人一人の心がけをお願いします。

濡れたタオルやハンカチを露出した皮膚に当てる。  
冷やした水のペットボトルや保冷剤などを首の付け根や脇の下、太ももの付け根に当てる。