



# 熱中症にご注意

～こまめな水分補給を～

今月の担当

保健師  
佐藤 純子

地域福祉センター健康推進係  
(☎52-3333)

数年前、タレントの所ジョージさんが熱中症で救急搬送されました。何で・・・と驚きましたが、炎天下での家庭菜園の作業中ときいて納得です。

地面に近い所の方が温度が高くなるため、地べたにかがんでの作業や草むしりは要注意です。同様に注意しなければならないのが、背の低い幼児やベビーカーの赤ちゃん。地表近くは大人が感じている暑さより、ずっと過酷な暑さにさらされているのです。

人間の体には、環境が変化しても体温を一定に保とうとする仕組みが備わっています。暑い時は皮膚から熱を逃がし、汗をかくことで体温を調節しています。

ところが、長時間蒸し暑い環境にさらされ大量の汗をかくと、水分や塩分も不足して脱水状態になり、熱が体にこもって体温があがり、具合が悪くなります。これを「熱中症」といいます。発見や手当てが遅くなると死に至る恐ろしい病気です。

### ■高齢者に多い熱中症

高齢者は、若い人に比べ体内の水分量が少なく脱水症になり易い、汗をかく量が少なく体温を調節しにくい、暑さやのどの渇きを感じにくく水分を取るタイミングが遅れる、トイレを気にして水分を控える傾向にあるなど、熱中症の危険性が高くなります。

### ■熱中症の症状

重症度	症 状	対 処 法
軽 症	めまい たちくらみ 脚の筋肉がつる	① 涼しい環境 ② 体を冷やす ③ 水分・塩分の補給
中 軽 症	頭痛 吐き気 嘔吐 だるさ	① 救急車を呼ぶ ② 体をしっかり冷やす ③ できるなら水分・塩分の補給 ・衣服をゆるめる ・横向きで安静に ・首筋・わきの下・脚の付け根を冷やす ・意識がはっきりしない、吐き気がある場合は無理に飲ませない
重 症	ふらふらする 立てない 意識障害 けいれん	

### ■熱中症の予防方法

- ・炎天下の外出・外での作業は避ける。
- ・カーテンなどで日差しを避け室温を上げない工夫をする。
- ・こまめに水分・塩分を補給する。

のどの渇きを感じた時、既に体は水分不足の状態です。こまめに水分を取る習慣をつけたいものです。くれぐれも、利尿作用を高めるアルコール飲料は、水分補給にならず逆効果であることをお忘れなく。

喜びと悲しみ(敬称略)

### ■ご出生おめでとうございます

- 小松 潤平 女児 芽依(めい) 若木 6/28
- 本田 直 女児 色(いろは) 緑栄 6/30

### ■ご結婚おめでとうございます

- 溝手 靖寛・大江 彩香 栄第一 6/10

### ■お悔やみ申し上げます

- 高橋 寅夫 77歳 常楽園 6/8
- 千葉 京平 83歳 緑栄 6/12
- 吉田カツミ 90歳 境野中央 6/15
- 半澤 貞子 82歳 拓殖 6/30

人の動き

●世帯数	1,510 世帯 (-7世帯)
●人 □	3,104 人 (-8人)
●男	1,448人(-2人)
●女	1,656人(-6人)

平成27年6月30日現在( )内は5月末比

### 編集後記

○7月5日開催の「OGF」は翌月号に掲載する予定です。関係者の皆さまご了承ください。 (Ⓜ)