

本当に怖い！ 熱中症

毎年、7月から8月にかけて熱中症で緊急搬送される方や、死亡される方のニュースが増えてきます。かくいう私も、昨年の嶺北地区消防板送り大会で炎天下の中取材し、熱中症になり怖い思いをしました。本町では、高齢の方で農作業をされている方が多く、特に熱中症への注意が必要です。熱中症は予防できます。正しい知識を持ち、しっかりと予防し、楽しい夏を過ごしましょう。

熱中症はどのような状態になるのか

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い

このような環境の中で、汗が蒸発できなくなると、体内の水分や塩分などのバランスが崩れます。体温の調節機能が働かなくなり、さまざまな体の変調を来す状態が「熱中症」です。

熱中症の分類

- 軽症 (Ⅰ度)** めまい、立ちくらみ、筋肉のこわばり、こむら返り、大量の発汗 など
- 中等症 (Ⅱ度)** 頭痛、吐き気、嘔吐、体がだるい、集中力や判断力の低下 など
- 重症 (Ⅲ度)** 意識障害、けいれん、手足の運動障害、ふらふらする、立てない など

熱中症の応急手当

- 涼しい場所へ移動し、安静に寝かせる
- 飲めるようであれば水分を少しずつこまめに取らせる

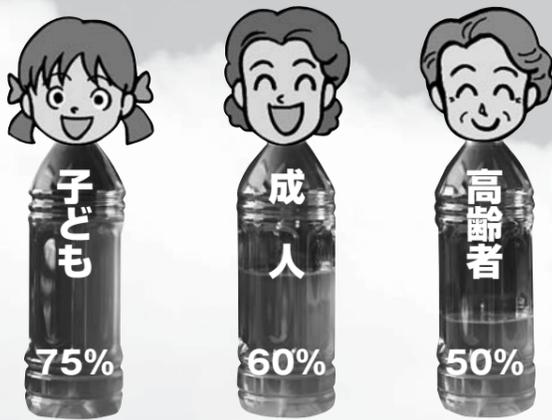


保冷剤や氷のうなどで、体を冷やす ※図参照

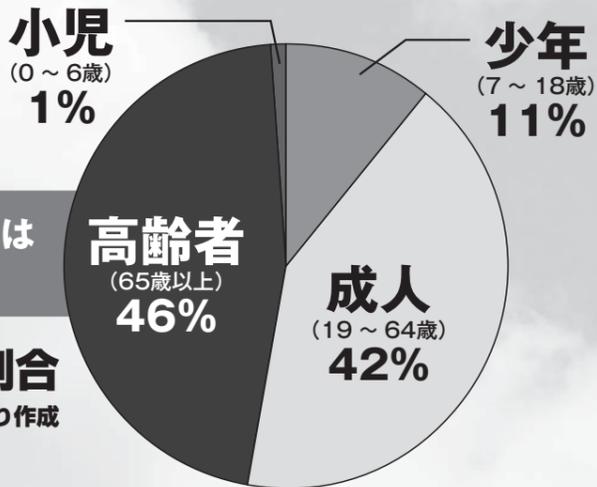
自分で水が飲めなかったり、脱力感やけん怠感が強く、動けない場合、意識がない、全身のけいれんがあるなどの症状を発見された方は、ためらわずに救急車を呼んでください

高齢者は特に注意

- ① **皮膚感覚機能の低下** 皮膚の温度感覚が鈍く、体温調節が遅れがちです。
- ② **体温調節能力の低下** 熱を放散する能力が低く、体に熱がたまりやすくなり、循環器系の負担が大きくなります。
- ③ **体内水分量の減少** 筋肉や血流量の減少などによって、体全体が慢性的な水分不足の状態です。



体内水分量の比較



熱中症患者のおよそ半数は高齢者(65歳以上)です

熱中症患者の年齢別割合

「消防庁 / 熱中症による救急搬送者の状況 2010」より作成

熱中症予防のポイント

室温28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう
 のどが渴いたと感じたら必ず水分補給
 のどが渴かなくてもこまめに水分補給
 1日の水分摂取量は、1,500ml以上となるよう心掛けましょう
 外出時には涼しい服装で、日傘、帽子、水分の携帯をお忘れなく
 農作業は、早朝や夕方の気温の低い時間帯に
 暑い時は無理をしない
 部屋の風通しを良くしましょう
 日ごろから栄養バランスの良い食事と体力づくりを



室内なら大丈夫？

高齢者は閉め切った部屋で暑くなっても、エアコンを使わず過ごしてしまいがちです。しかも、のどの渇きもあまり感じなくなるので、室内の温度が上がっても、水分を十分とらない傾向があります。このようなことから、高齢者の熱中症は、室内で発生することが多いです。すだれやカーテンで直射日光を遮る、換気をして屋外の涼しい空気を入れる、必要に応じてエアコン等を使用するなど、部屋に熱がこもらないように、常に心掛けましょう。もちろん、こまめな水分補給もお忘れなく！

