

# 熱中症に 気をつけましょう

今年の夏は、東日本大震災の影響により電力不足が予想されることから、国を挙げて「節電」を呼びかけています。しかし、過度の節電は、熱中症を起こしてしまう危険性があります。熱中症は、正しく理解し予防に努めれば防ぐことができます。節電中でも気温の高い日は無理をせずエアコンや扇風機を使用するなどして、体調管理には気をつけましょう。

## 今夏も高温が予想されます

昨年の夏は、過去に例をみないほど猛暑が続き、熱中症による救急搬送件数や死者数が前年に比べて大幅に増加するなど、健康被害が数多く報告されました。今年も梅雨が明け、35度以上の猛暑日となる日が全国各地で続いています。福岡管区気象台によると、今夏は晴れの日が多く、平均気温は「平年並」または「高い」ことが予想されています。消防庁の調べでは、7月17日時点（速報値）で救急搬送件数は全国で6,955人に上り、熊本県でも322人が搬送されました。特に今年は、電力不足が心配され、「節電」が叫ばれています。節電を意識するあまり、例年以上に熱中症になる危険性も高まっていますので、今年の夏は昨年以上に注意が必要です。

## 熱中症を正しく理解し予防を

熱中症は、正しく理解して適切な予防をすれば防ぐことができます。もし熱中症になった場合も、私たち一人一人が適切な対処法を知っていれば、救命することができます。

ここで、熱中症はどういった症状が現れるのか、どう対処すればいいのか理解しましょう。

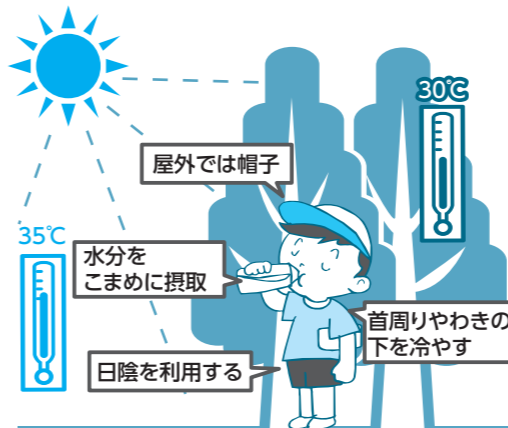
### 【熱中症とは】

気温・湿度が高い環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かなかつたりすることで発症します。暑さに体がまだ慣れていないなどの個人の体調により、発症が高まりますので、急に暑くなった日は特に注意が必要です。また、屋外で活動しているときだけでなく、室内においても

熱中症を発症する場合があります。熱中症を発症すると、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こります。

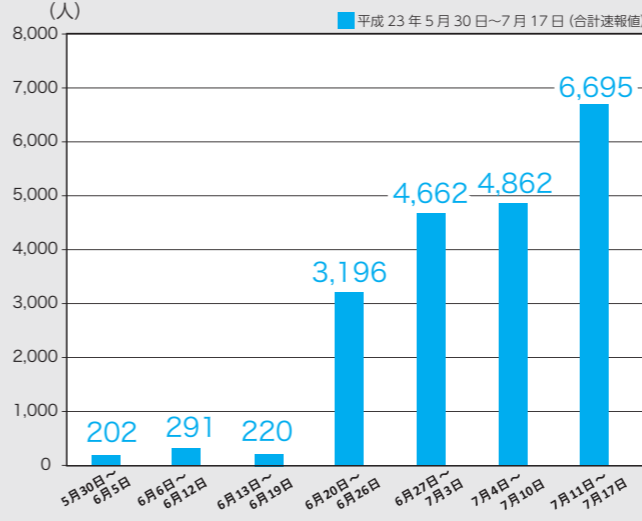
### 【熱中症の対処法】

熱中症の予防には、「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です。熱中症の症状が見られる場合には、▼高温多湿を避けるため、涼しい場所に避難する▼衣服を脱がせたり緩めたりして、横向きに寝かせる▼首周り、脇の下、太ももの付け根などを冷やしたり、ぬれタオルを体にかける▼風を当てたりして体表温度を下げる▼ORS（※）やスポーツドリンクなどを飲ませて水分を補給する▼重症の場合は、すぐに救急車を呼ぶ、などして対処しましょう。



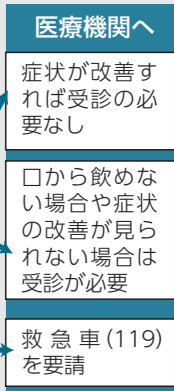
※ORSとは、水分と塩分をすばやく補給できるようにナトリウムとブドウ糖の濃度を調整した飲料のこと。

■平成23年熱中症による救急搬送状況（週別推移）



■熱中症の症状と対処法

重症度	症状	対処
軽	めまい、立ちくらみ 筋肉痛、大量の汗	涼しい場所へ移動・ 安静・水分補給
中	頭痛、吐き気 体がだるい 力が入らない	涼しい場所へ移動・ 体を冷やす・ 安静・十分な水分と塩分の補給
重	意識障害 けいれん 運動障害	涼しい場所へ移動・ 安静・体が熱ければ保冷剤 などで冷やす



(総務省消防庁ホームページより)

## 熱中症に ならない「節電」を

- 1\_ 室温28度を目安に、エアコンと扇風機を上手に使いましょう。
- 2\_ 不必要な照明を消したり、待機電力を減らすなど、無理なくできる節電をしましょう。
- 3\_ 遮光カーテン、すだれ、打ち水などで、室温が上がりにくい環境を作りましょう。



## 子どもと高齢者は注意が必要

小児・幼児は汗をかいて体温を調節する機能がまだ十分に発達していないため、熱中症のリスクは大人よりも高まります。晴れた日は、地面に近いほど気温が高くなるため、大人が暑いと感じているときは、幼児はさらに高温の環境にいることになります。大人は子どもを十分に観察し、水分補給や休憩をとらせ、気温にあった服装をするように心掛けましょう。

高齢者は、加齢により暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなり、暑さに対する体の調節機能も低下することから、体に熱がたまりやすくな

## 節電は無理のないように

暑さの感じ方は人によって異なるため、自分の体調の変化に気をつけ、予防することが必要です。

気象庁では、気温35度以上の猛暑日が予想される地域を事前に発表する「高温注意情報」の発表を始めました。発表された地域は、特に熱中

症が発生しやすい気象条件といえるため、熱中症対策が必要です。このような情報を知っておけば、熱中症にかかりやすい高齢者、障がい者や子どもを、周囲が協力して注意深く見守ることが出来ます。私たち一人一人が自分自身の体調管理に気をつけながら周囲の人にも気を配り、熱中症の予防を呼びかけ合うことで、熱中症の発生を防ぐことができます。

今年の夏は国からも節電の取り組みをお願いしていますが、節電を意識するあまり、体調を崩してしまったり、元も子もありません。気温や湿度の高い日には、決して無理な節電はせず、適度にエアコンや扇風機を使いながら、エコで健康的な夏を過ごしましょう。

## INTERVIEW



東熊本第二病院院長  
(菊陽町医師団代表)  
馬場 太果志さん

猛暑だった昨年の夏は、熱中症による死亡者数が1,700人を超え、その8割が65歳以上の高齢者でした。高齢者の中にはエアコンが苦手な人もいますが、実は家の中の人ほど重症になりやすいんです。「節電の夏」といっても、エアコンや扇風機を上手に使いながら過ごしやすい環境をつくるのが大切です。

また、暑い日や湿度の高い日は特に汗をかきやすくなります。汗をかくと、体内の水分や塩分を失うので水分補給が欠かせませんが、ここで水だけを補給すると塩分が足りなくなってしまう。ORS（※）を飲むことをお勧めしますが、なければスポーツドリンクに少量の塩を入れて塩分を補給する方法もあります。夏は食欲がなくなってしまう時期ですから、普段からしっかり食事をとって、体に必要な水分、塩分やエネルギーを摂取しましょう。

熱中症は一人では予防できません。特に一人暮らしの高齢者には周りの人の協力が必要です。地域みんなで見守り合って予防・早期発見を心掛けましょう。