

# 熱中症予防

# 涼まれ！ぼくのカラダ。

青空に浮かぶ白く大きな雲と容赦なく照りつける太陽。朝から大合唱するセミと風に吹かれて涼やかに鳴る風鈴の音。

暑い夏がやってきました。

プールや花火、夏まつりなど菊陽町も楽しいイベントが盛りだくさんです。

いろんなわくわくが詰まった夏を

楽しく過ごすためにも気を付けなけ

ればならないのが「熱中症」です。

実は、平成25年6月～9月の都道府県別

人口10万人当たりの熱中症による救急搬送数

は全国で熊本県が第3位(参考:総務省消防庁)。

熱中症は、屋外だけでなく室内でじっとしているときでも発症し、場合によっては命を落とすこともある怖い病気です。

ここでは、熱中症から身を守り、夏を元気に過ごすための方法について考えてみましょう。



## 気温が低くてもご用心！ 熱中症を知る

**熱中症は体温の上昇を抑えられなくなる怖い病気**

**暑** い日や湿度の高い日が続く。厳しい熊本の夏。私たちの体は汗をかいて、汗が蒸発することで体の熱を奪い、体温の急激な上昇を防いで健康を維持しています。

しかし、気温が高いと体内の熱は発散されず、湿度が高いとせつかく大量にかいた汗も蒸発できません。熱中症は、蒸し暑い環境で徐々に体内の水分量や塩分のバランスが崩れ、体温調節ができなくなる状態をいいます。若くて元気な人でも急に意識を失うことがあります。場合によっては体温の上昇を抑えられず、重い後遺症を残したり命を落としたりすることもあります。

平成25年6月～9月の熱中症による救急搬送数は全国で58,729人。熊本県では1,235人で、そのうち8月は最も多く、599人が救急搬送されています(参考:総務省消防庁)。暑さがより厳しくなる8月は特に注意が必要です。

**炎天下の屋外だけでなく室内や夜間でも注意**

熱中症は、体にこもった熱が発散しにくい環境で起こりやすくなります。炎天下の屋外だけでなく室内や夜間でも熱中症になります。

気温が28℃以上のときや湿度が70%以上のとき、風が弱い日、久しぶりに暑い環境で活動したときは特に気を付けましょう。

重症化しやすい人は、65歳以上の人と子どもです。65歳以上の人は暑さを感じにくく



汗をあまりかきません。体内の水分量も少なく喉の渇きに気付きにくいいため、いつの間にか脱水を起こしてしまいます。子どもは身長が低く地面に近い大人以上に高温の環境にさらされています。体温の調節機能も十分に発達していません。また、暑いときでも遊びに夢中になって喉の渇きを忘れがちです。口の中や唇が潤いていたり、尿量の減少は脱水症状のサインです。

自宅や就寝中も要注意！

### 熱中症になりやすいところ



**乳幼児**

屋外、自宅



**10～19歳**

グラウンドなど運動時



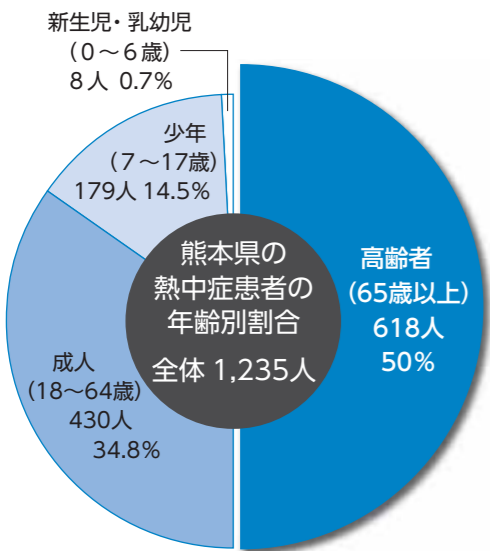
**20～69歳**

暑いところでの作業中、仕事場、自宅



**65歳以上**

屋外、自宅、就寝中など日常生活の中



参考:総務省消防庁/平成25年6月～9月の熱中症による救急搬送者の状況

それぞれの  
体調や状況に  
応じた予防を

# 状況別!! 熱中症対策 私たちの暑い夏の過ごし方♪

## 運動時

- 30分に一度は日陰で休み、たくさん汗をかいたらスポーツ飲料(100<sup>ml</sup>当たり40~80<sup>mg</sup>のナトリウム)を150~250<sup>ml</sup>飲む
- 具合が悪く感じたらすぐに運動をやめて涼しい場所で休憩をする

運動前も水分補給します!



長崎 蓮さん (境の松)

## 高齢者

- 頑張る人、無理をする人は熱中症になりやすい
- 暑いときは絶対に無理をしない
- 小まめな水分補給(日常的な水分補給は常温で)
- 緊急時の連絡先を携帯する

毎日水を持ち歩きます!



田口美千代さん (川久保)

## マタニティ

- 母子手帳と保険証を携帯する
- ミネラルの多い麦茶や水を小まめに飲む。炭酸飲料やジュースなど糖分の取りすぎは注意する
- 室内では体の冷えすぎに注意し、温度、湿度、風の流れに気を配る

職場で1リットルは飲んでます!



秋田 絢子さん (緑陽台)

体調は大丈夫?  
朝ご飯は食べた?  
栄養バランスは大丈夫?  
寝不足ではない?



## 働く人

- 日陰などに休憩場所を設けて冷蔵庫や飲料水、長いす、タオル、体温計、温度計を準備する
- 暑さ指数(WBGT)や作業強度に合わせて計画的に休憩する
- 長時間一人きりでの作業は避ける

無理せず休憩しています!



二宮 登さん (三里木)

## 夏を乗り切る元気モリモリレシピ ゴーヤと牛肉のお酢炒め



- 材料●(4人分)  
 牛肉 200<sup>g</sup> ゴーヤ 200<sup>g</sup>  
 A (酒 小さじ2、濃口醤油 小さじ2、片栗粉 小さじ1、にんにくひとかけ、しょうが にんにくと同量)  
 B (酢 大さじ2、酒 大さじ2、濃口醤油 大さじ1、サラダ油 大さじ1)

- 作り方●  
 1 牛肉は材料Aで下味を付ける。  
 2 ゴーヤは中ワタを取り半月切りにして、さつとゆでる。  
 3 1の牛肉を炒めて一度取り出す。  
 4 3のフライパンの残りの油を熱し、にんにくとしょうがを入れ、香りが立ったら水気を切ったゴーヤを加えて炒める。  
 5 全体がなじんだら牛肉を入れ、合わせておいた材料Bを回しかけ、手早く混ぜる。



## 暑さ指数が28℃を超えると熱中症の患者数が急増します

「環境省熱中症予防情報サイト」では暑さ指数(WBGT)の情報を提供しています。暑さ指数(WBGT)が低くても、当日の体調や周囲の環境に十分注意して熱中症にならないよう行動しましょう。

### 暑さ指数(WBGT)とは

人間の熱バランスに影響の大きい「気温」「湿度」「輻射熱(面や建物、体から出る熱)」の3つを取り入れた温度の指標で、28℃を超えると熱中症の患者数が急増します。



▲環境省熱中症予防情報サイト



熱中症は命に関わる病気ですが、予防法を知っていれば防ぐことができます。

熱中症を防ぐために自分や周りの体調の変化に気を付けて日常生活でもしっかり予防し楽しい夏を過ごしましょう。

# 室内でも注意が必要! 熱中症を防ぐ

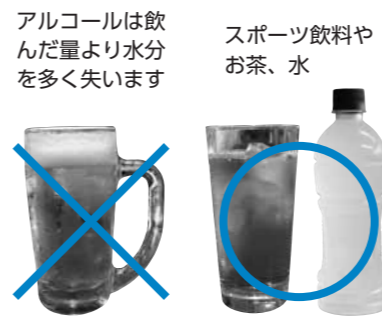
### 熱中症を予防するポイント

- 熱中症を予防するポイント  
「暑さを避けること」です。次に当てはまる人は熱中症の予防を心掛けましょう。
- 室内の熱中症対策  
  - ☑ 部屋ではカーテンを開けて窓を閉めている
  - ☑ 夜は特に注意していない

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。遮光カーテンやすだれで直射日光を遮ると熱がこもりにくくなります。部屋に温度計を置いて小まめに確認し、室温が28℃以上、湿度が70%を超えないようにエアコンや扇風機を使って温度を調節しましょう。

■ 小まめな水分補給  
 喉の渇きを感じない  
 ☑ トイレに行くのが面倒だ  
 軽い脱水症状のときは、喉の渇きを感じません。室内でも外出時でも、喉の渇きを感じる前に小まめに水分を取りましょう。入浴前後や寝る前、起きた後にコップ一杯の水分を取っていますか。成人の水分摂取量の目安はコップ1杯(0.2<sup>リットル</sup>)×1日8回。食事からも必要な水分(約1<sup>リットル</sup>)を取っているため食事を抜くことは熱中症のもとです。

たくさん汗をかいたら塩分も取りましょう。活動前には必ずコップ一杯の水分を取ることをお勧めします。



アルコールは飲んだ量より水分を多く失います

スポーツ飲料やお茶、水

子どもや高齢者、肥満の人、汗をあまりかかない人は体温をうまく調節できません。熱を吸収しやすい黒色の服は避け、通気性が良く吸汗・速乾性のある衣服を着ると快適に過ごせます。保冷剤や氷、冷たいタオルなどで体の表面を冷やして体温を調節すると熱中症の予防に効果的です。

直射日光はあつという間に体温を上げてしまいます。外出時には日傘や帽子で日よけをし、なるべく日陰を選んで歩き、小まめに休憩しましょう。日差しが強い日は日中の外出を控えることも一つの手段です。

■ 暑さを避ける  
 ☑ 暑さをあまり感じない  
 ☑ 汗をあまりかかない



## 知ることは予防の第一歩

周りの人に疲れや体力の衰えなどが行動や表情に現れていませんか。熱中症は誰にでも起こり、重度になると命に関わる危険な病気です。熱中症のサインに気付くことが命を救うことにつながります。家庭や職場、運動時にはお互いの様子を気遣って声を掛け合しましょう。無理をせず体調不良を言い出せる雰囲気づくりが大切です。「規則正しい食事」や「運動習慣」、「休息」は暑さ

に強い体をつくります。夏バテ時はビタミンCが豊富な野菜や果物、たんぱく質を多く含む食品を食べて体力を付けましょう。体温調節を上手に行うためにはウォーキングなど汗をかく運動を習慣にすることも大切です。帰宅後は安静にし睡眠時間をしっかり取りましょう。知ることは予防の第一歩です。予防法を知って大切な命を守りましょう。

健康・保険課 保健師 田淵 奈穂



INTERVIEW



菊池広域連合消防本部  
小原 靖彦  
消防司令 救急救命士

増加する熱中症  
「これぐらい大丈夫」は危険  
一番の対策は  
“ならないように心掛ける”こと

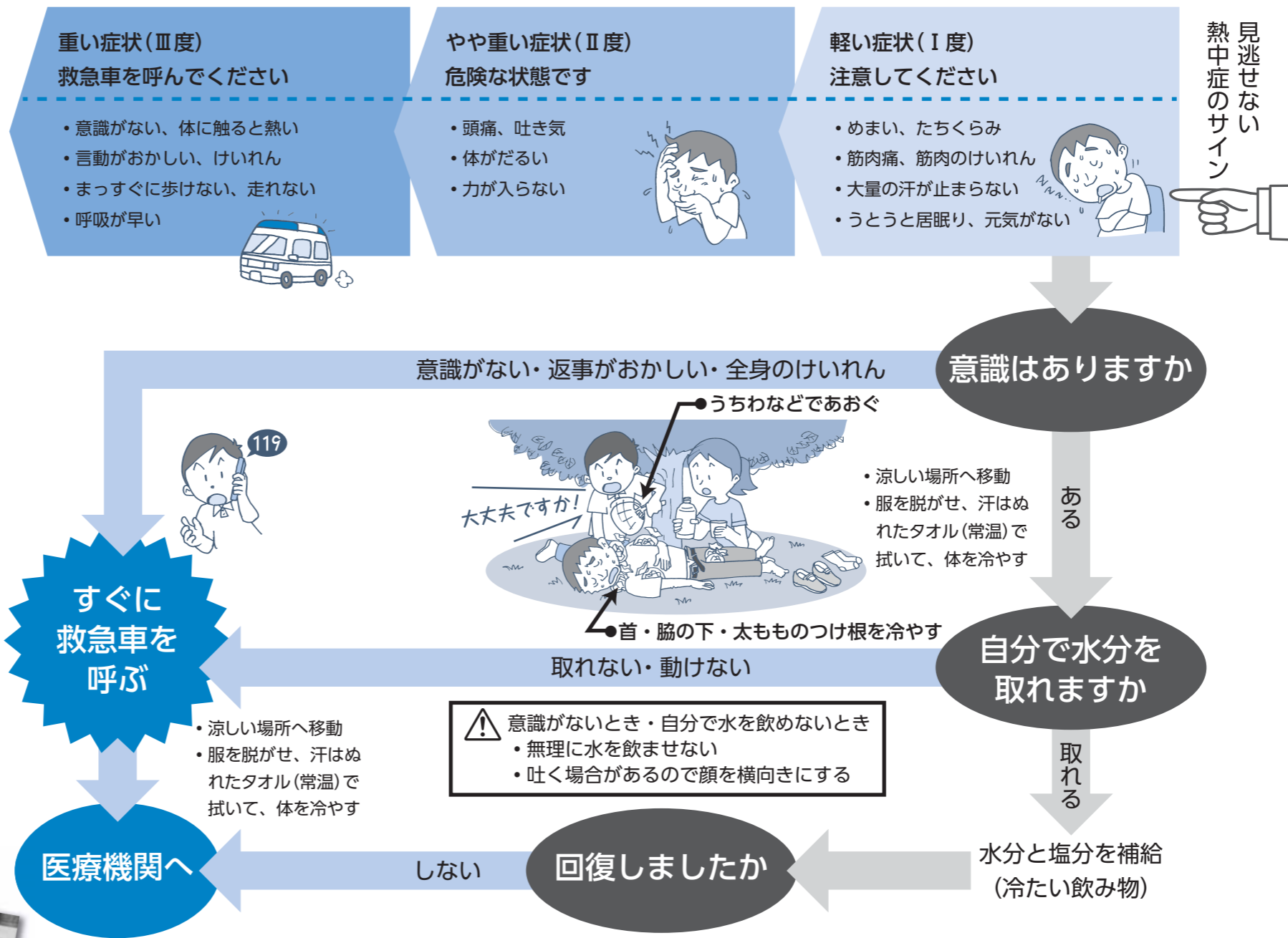
菊陽町も熱中症になる人は年々多くなり、特に一人暮らしの高齢者は増加傾向にあります。高齢者は気温が30℃を超えても暑さを感じないことがあります。我慢強い人や乳幼児、妊婦も熱中症になりやすいです。「これぐらい大丈夫」との油断は危険です。熱中症の一番の対策は「ならないように心掛ける」ことです。活動をする前に水分補給をして、小まめに休憩を取り、水分と塩分を補給してください。飲み物は5℃～15℃が適温です。室内の気温も小まめに確認してエアコンや扇風機を活用し28℃以上にならないように気を付けましょう。

熱中症は症状を理解して、兆しがあれば早めに対処することが大切です。暑い所での体調不良は熱中症を疑いましょう。熱中症の人からは絶対に離れずに様子を観察し、意識がなくても「大丈夫、すぐ救急車が来るよ」などと声を掛けてください。水分が取れる場合は水分を取らせ、意識がない人や嘔吐を繰り返す人には、気管に入る恐れがあり危険ですので無理に水分を取らせはいけません。消防署では救急法の講習で熱中症の話もしています。ぜひ活用して熱中症にならないように心掛けて、万が一に備えましょう。



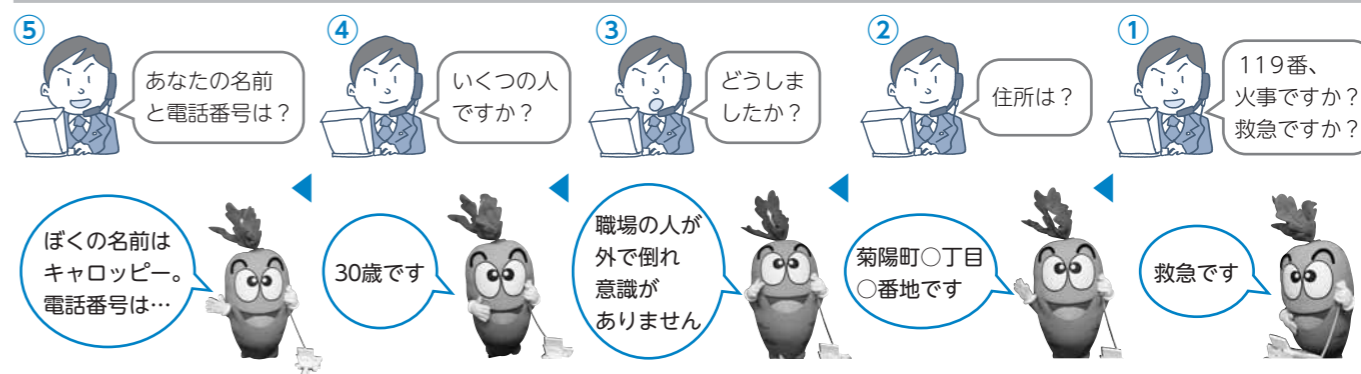
一人暮らしの人には地域で見守り声を掛ける、遠くの家族には電話で体調を気遣うなど、あなたの優しい行動で救われる命があります。みんな熱中症に十分気を付けて楽しい夏にしましょう。(完)

素早い判断と応急処置が命を救います。



暑い環境での体調不良は熱中症かも…  
熱中症の症状と対策  
見逃せない熱中症のサイン

キャラッピー実践！ 119番通報 落ち着いて119番し、慌てずゆっくり答えましょう。



「カラダを涼ませる」大切さ

夏は熱中症のニュースを新聞やテレビでよく目にします。熱中症は屋外だけでなく室内でも発症し、短時間で体調が悪化することがある怖い病気です。重症だと脳や臓器の細胞が壊れ、障がいが残ったり意識が戻らなかつたり命を落とすこともあります。普段は元気な人でも当日の体調や周囲の環境、活動内容では熱中症になります。決して侮ってはいけません。子どもは体温調節機能が未熟で、遊びに夢中になると喉の渇きに気付きにくいので周りの大人が様子を観察することが大切です。小まめに水分を取り、帽子などで直射日光を避けて体を涼ませる工夫をしましょう。普段から注意して行動することが熱中症の予防につながります。