

健康メモ

早めが肝心！熱中症対策

例年、気温の上昇に伴い熱中症を発症する人が急増しています。また体が暑さに慣れていないこの時期は熱中症のリスクをさらに高めます。

【熱中症とは】

熱中症は体の熱をつまぐ放熱できないことで引き起こされます。気温が高い日に限らず普段からこまめな水分補給を心がけることが大切です。

【症状と対処法】

症状は、軽症のⅠ度から重症のⅢ度まで3段階に分かれます(図1)。

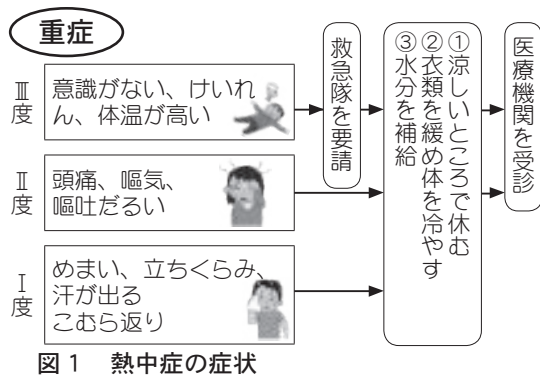


図1 熱中症の症状

Ⅲ度の症状がみられる時はすぐに救急隊を要請し、到着までの間①～③対応をしましょう。Ⅱ度の症状であっても、症状が回復しない場合には医療機関の受診が必要です。

対処法として、いずれの場合も①涼しいところで休む、②衣服を緩め冷たいタオルや水で体を冷やす、③水分補給をします。

効果的に体を冷やすには、皮膚の下に太い血管のある首、脇の下、太ももの付け根を冷やしましょう。血液が冷え、体温を下げやすくなります。

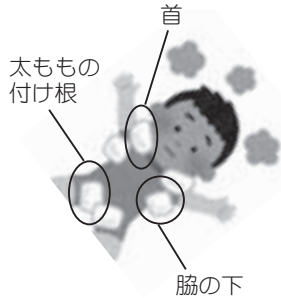


図2 熱中症の対処法

【正しい水分補給とは】
水やお茶が水分補給に適しています。ただし、お茶には

利尿作用があるため、水が好ましいです。

食事以外の水分で一日約1.5リットルを目安に摂るようにしましょう。熱中症には塩分補給も有効ですが、普段の食事から十分摂れますので、過剰にならないよう多量の汗をかいた時のみ摂取するなど注意してください。

1日1.5Lを心がけましょう
例えば...



コップ1杯(200ml) × 8回 = 1600ml

炎天下やビニールハウスで農作業される方も多いこの季節、熱中症にならないよう十分に気を配りましょう。

保健師 山田 汀那未

3事業所にAEDを設置(救命サポート事業)

和寒郵便局、セイコーマートと和寒店、産業会館(西町町民センター)にAED(自動体外式除細動器)を設置しました。

救命サポート事業として昨年に引き続き設置し、多くの方が利用する民間事業所、公共施設に設置することで、さらなる救命率向上につながります。

設置後、和寒郵便局、セイコーマートと和寒店の従業員が救命講習を受講し、いざという事態にそなえました。



郵便局の従業員



セイコーマートの従業員



各事業所に設置されたAED