

健康メモ

熱中症は予防が大切！

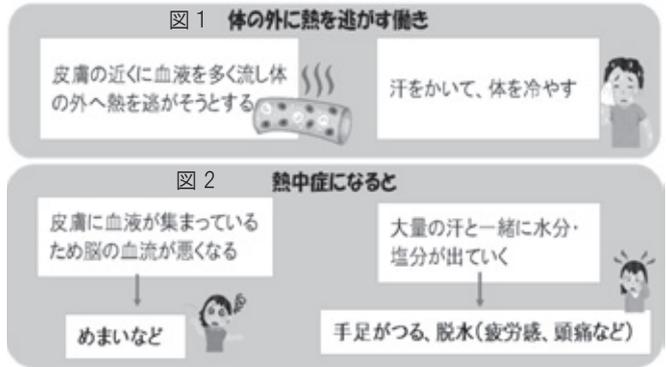
昨年、北海道の熱中症による救急搬送者数は1,924人で、前年と比べて約800人増加しました¹⁾。マスクの着用は、熱がこもりやすくなり、今年も注意が必要です。

1) 総務省「令和3年(6~9月)熱中症による救急搬送状況」

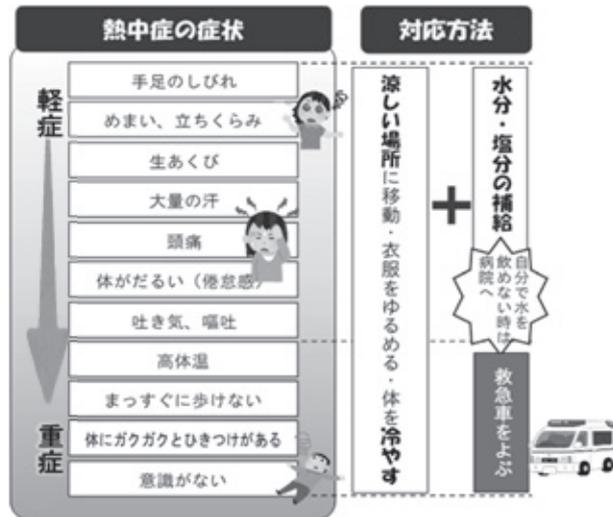
【熱中症のメカニズム】

人の体は、体の熱を作る働きと体の外に熱を逃がす働き(図1)により、体温を調節しています。

高温下ではこのバランスが崩れやすくなり熱中症が起こります(図2)。熱中症になると手足がつる、めまいなどを引き起こし、場合によっては命にかかわることがあります。



【熱中症の症状と応急処置】



熱中症の症状(左記参照)がある時は、体にたまった熱を逃がすため、涼しい場所へ移動し、体を冷やす(保冷剤、濡れタオルをあててあおぐ)など応急処置が重要です。

以下の場合、我慢をせず医療機関を受診しましょう。

- 自分で水を飲めない時
→医療機関を受診しましょう。
- 意識がない時
→すぐに救急車を呼びましょう。

【熱中症の予防法】

のどが潤いてなくても水分補給

梅干し

- ・1日あたり1.2Lを目安に
- ・1時間ごとにコップ1杯
- ・入浴前後や起床後にも
- ・大量に汗をかいたら塩分補給

適宜マスクをはずす

2m以上

屋外で十分な距離が離れているとき

暑さに備えた体・環境づくり

扇風機やエアコン 涼しい服装 換気

バランスのとれた食事 十分な睡眠

体温を調節する働きは、その日の体調によっても変化します。日頃から食事や水分摂取、十分な睡眠をとることも予防につながります。また体調がいつもとちがう、だるいなど、おかしいと思ったら早めの対応や応急処置を心がけ、この夏を健康に過ごしましょう。

【保健師 後藤 汀那未】