

正しい知識で健康ライフ

熱中症は予防が大事！

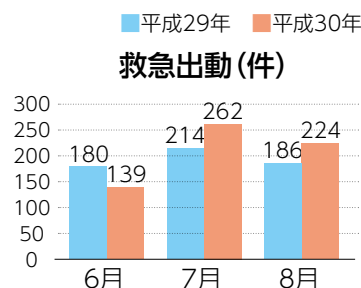
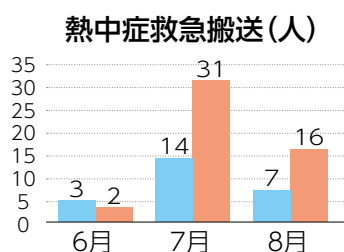
昨年の夏は、亀山市でも観測史上最高気温となる「38.3℃」を記録するなど、記録的な猛暑に見舞われ、熱中症(疑い含む)による救急搬送人数が大幅に増加しました。本格的な夏が到来する前に、正しい知識を身に付けて熱中症にならないように心掛けましょう。

※熱中症…体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、さまざまな障害をおこす症状の総称で、めまいや手足のしびれなど軽症のものから、意識障害、けいれんといった重症のものまでを含みます。

平成30年は熱中症での救急搬送が前年の2倍以上！

昨年の7月・8月は、猛暑の影響で熱中症で救急搬送された人が平成29年に比べて倍増しました。

それに合わせ、救急出動件数も増加しており、暑さで体調を崩す人が増加したと思われまます。



熱中症を防ぐためには **こ え か け** が重要！

正しい予防法を知った上で、「水分摂ってる?」「休憩しようか?」とみんなで「こえかけ」をしましょう。

こ

こまめな水分補給！

熱中症予防には水分補給が肝心です。いつでも水分補給ができるように、飲み物を持ち歩きましょう。

え

エアコンや扇風機を上手に使う！

温度計などで正確な気温を確認し、暑くなりすぎたら、適度に温度を下げましょう。ただし、冷やしすぎには気をつけましょう。

か

体を休めよう！

疲れていると熱中症にかかりやすくなります。十分な睡眠と、適度な休憩を取るようにしましょう。

け

健康管理に気をつけよう！

きちんと食事をとることも熱中症予防になります。バランスの良い食事を三食しっかり食べましょう。



保健師
による
ワンポイント
アドバイス

高齢者は、体内の水分量が若者に比べると少なく、年齢とともに体温調節機能が低下するので、体に熱がたまりやすいため注意が必要です。

子どもは、体温調節機能が未熟であることに加え、背が低いので地面からの距離が近く、照り返しの影響を強く受けます。さらに、遊ぶのに夢中で「のどが渴いた」と言わないこともあるので、大人が常に気配りをしてあげる必要があります。熱中症予防のために、エアコンでの適切な温度管理とこまめな水分補給を心掛けてください。

近藤 明穂 保健師

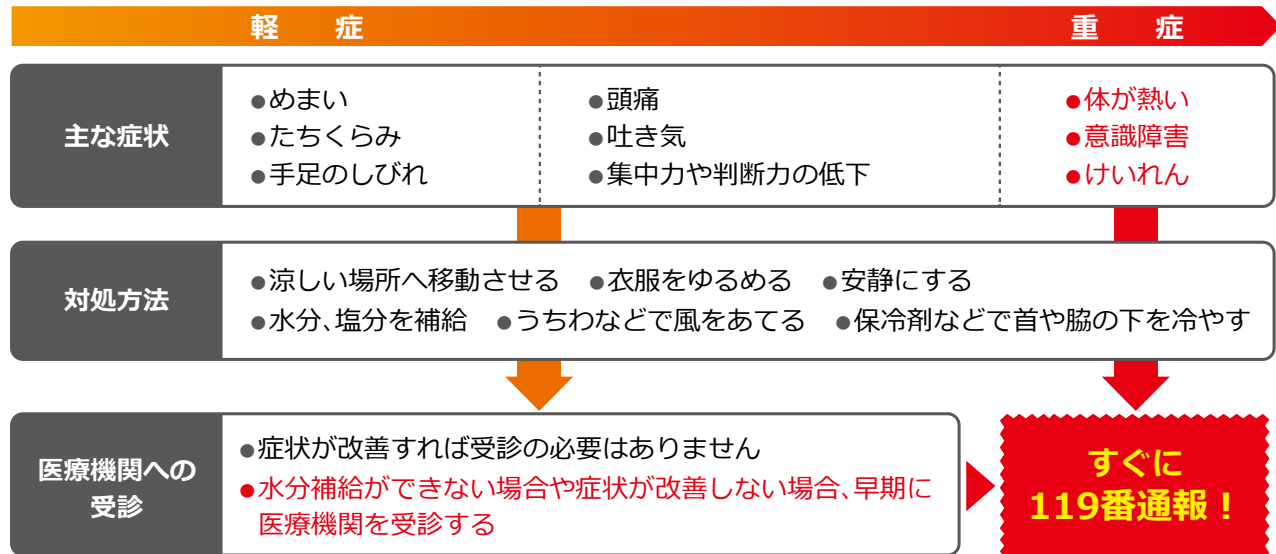
熱中症かな？と思ったら早めの対処が大切！

熱中症は重症化すると命にかかわる危険な病気です。近くの人のおかしな様子がおかしいと思ったら、軽度の熱中症の可能性を考え、無理をさせずに涼しい場所へ移動させ、水分を補給させるなど、早めの対処を心掛けてください。

また、気温の高い屋外だけでなく、室内でじっとしていたとしても室温や湿度が高ければ、体から熱が逃げにくく熱中症になるおそれがあるので注意が必要です。



■ 熱中症の主な症状と対処方法



※熱中症は容態が急変することもあります。症状が改善しても、しばらくは様子を見るようにしてください。

熱中症の症状が出ているが、診察してもらえない病院がわからないときは、救急医療情報システムなどをご利用ください。

ホームページでは、対応可能な医療機関(病院・診療所・歯科)をリアルタイムで表示しています。また、24時間対応のコールセンターでは、オペレーターが医療機関の案内をします。自分で動くことができないなど、意識障害がみられる場合は、すぐに119番通報をしてください。

草川 清明 救急救命士



救急救命士
による
ワンポイント
アドバイス

救急医療情報システムなどのご案内

- 救急医療情報センター(24時間対応)
(対人案内) ☎059-229-1199、(自動案内) ☎0800-100-1199 [通話料無料]
※通話終了後に診療状況をファクスで受信可
- ホームページ [URL http://www.qq.pref.mie.lg.jp/](http://www.qq.pref.mie.lg.jp/)
- 携帯サイト [URL http://www.qq.pref.mie.lg.jp/k/](http://www.qq.pref.mie.lg.jp/k/)
- ※受診の際は、必ず紹介された医療機関に事前確認してください。
- 小児救急医療相談事業 三重子ども医療ダイヤル ☎#8000

問合せ先 熱中症の対処に関すること…消防本部消防総務課消防救急グループ (☎82-9496)
熱中症の予防に関すること…長寿健康課健康づくりグループ (あいあい ☎84-3316)