

特集

熱中症に注意しましょう！

問 駅南庁舎保健総務課 ☎ 0857-30-8521 📠 0857-20-3964

気温が高くなるこの時期は、熱中症への注意が必要です。熱中症の正しい予防法や応急処置を知り、自分や周りの人を熱中症から守りましょう。

小さな子どもは、体温調整機能が十分発達していない上、身長が低い（地面に近い）ので大人が感じる以上に暑い環境にいます。また、夏の車内はすぐに高温になり非常に危険です。

小さな子どもの注意点
 ○顔色、汗のかき方など健康観察をする
 ○わずかな時間でも、車内に乗せたままにしない

こんな症状があったら熱中症を疑いましょう！

- 【軽症】**
めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない
- 【中等症】**
頭痛、吐き気、体がだるい（倦怠感）、虚脱感
- 【重症】**
意識がない、けいれん、高い体温である、呼びかけに対し返事がおかしい、まっすぐ歩けない、走れない

熱中症ってなに？

熱中症は、気温や湿度が高いことなどで、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなることによって、体内に熱がこもり、体温が異常に上昇して起こります。屋内・屋外を問わず発症し、重症になると、意識障害を起したり、死亡することもあります。

熱中症は予防が大切です！

重症化すると命にかかわることもある熱中症ですが、予防法を知っていれば防ぐことができます。今年も、新型コロナウイルス感染症防止のため、マスクの着用や、「3つの密（密集・密接・密閉）」を避けるなどの『新しい生活様式』を実践する中で熱中症予防対策が求められています。十分な感染症予防を行いながら、熱中症にもこれまで以上に注意しましょう。



熱中症になったときは

「もしかして熱中症かも……」と思ったら、すぐに応急処置が必要です。

①涼しい場所へ移動
エアコンが効いた室内や車内、屋外の場合は風通しのよい日陰に移動し安静にしましょう。

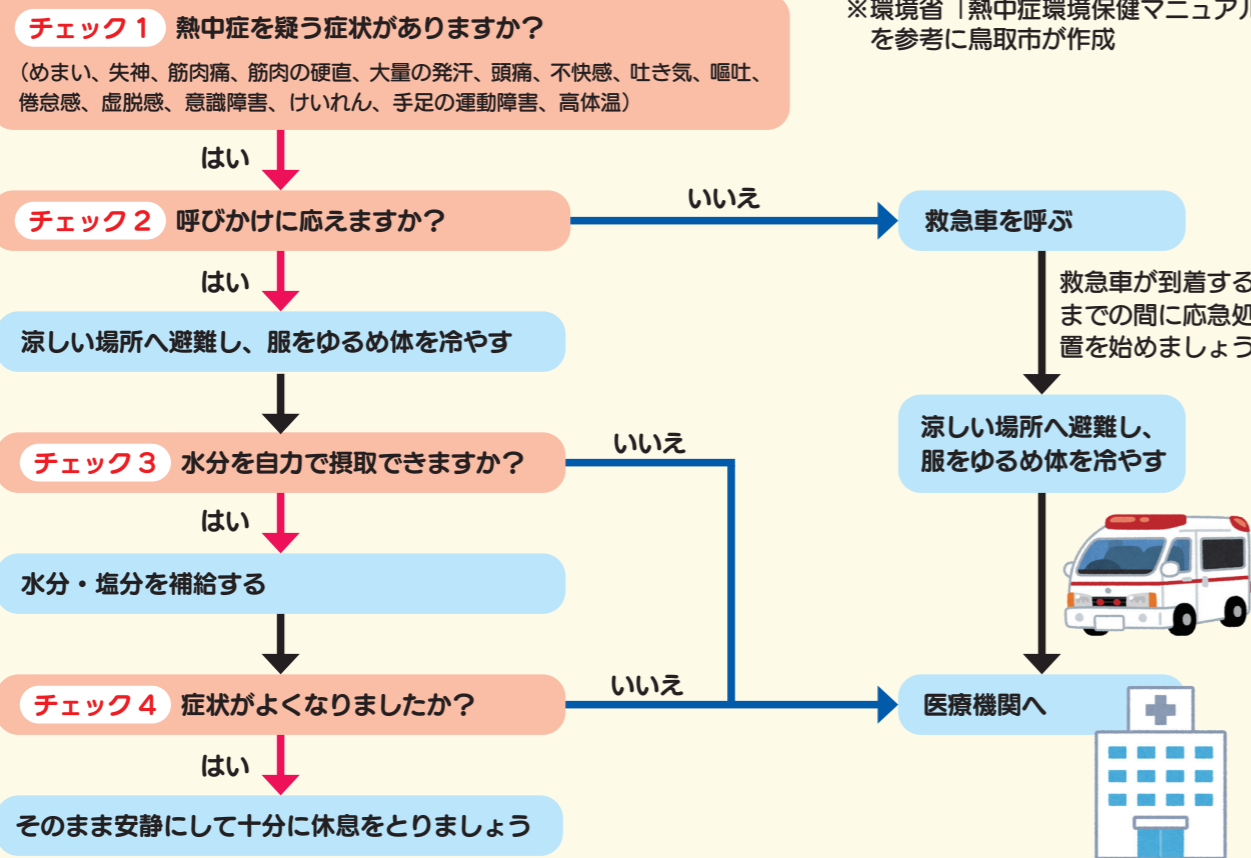
②衣服をゆるめ、体を冷やして体温を下げる
氷枕や保冷剤で首筋の両側やわき、足の付け根などを冷やしましょう。皮膚に水をかけて、うちわやタオルでおおぐことでも体を冷やすことができます。

③水分・塩分の補給
冷たい水、スポーツドリンクなどを飲みましょう。意識がない場合や、吐き気を訴える、吐く場合は、無理に水分を飲ませてはいけません。

④医療機関へ相談、または救急車を呼びましょう
意識がなかったり、呼びかけや刺激への反応が異常な場合には、すぐに救急車を呼びましょう。

熱中症の応急処置

※環境省「熱中症環境保健マニュアル」を参考に鳥取市が作成



【熱中症の予防法】

- 室温をこまめに確認し、エアコンや扇風機を上手に利用する
- こまめな水分補給、休息を心がける
- たくさん汗をかいたときは、水分だけでなく塩分なども含んで補給する
- 通気性のよい涼しい服装をし、外出時は日傘や帽子などで直射日光を避ける
- 適切な食事、十分な睡眠、適度な運動で暑さに負けない体づくりを心がける
- 適宜マスクをはずす
- ※気温・湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。人と距離を十分にとり、適宜マスクをはずしましょう。また、マスク着用時は、負荷のかかる作業や運動を避けましょう。

高齢者の注意点

- のどが渇かなくても水分補給
- 部屋の温湿度をこまめに測る
- 暑い日は無理をせずこまめに休息

年齢を重ねると温湿度やのどの渇きに対する感覚が鈍くなり、暑

天気予報や鳥取県が発令する熱中症警報などの情報を活用し、十分な対策をとります

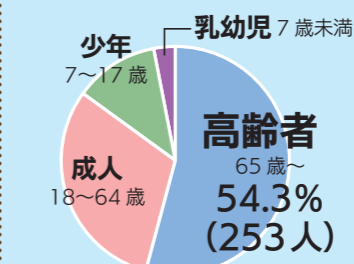


環境省 熱中症予防情報サイト
熱中症のわかりやすさを「暑さ指数」として示しています



鳥取県 あんしんトリピーメール
熱中症警報などの発令時に登録者に情報が配信されます

鳥取県内の救急搬送状況（熱中症）



熱中症とみられる救急搬送者で、最も多いのは、65歳以上の高齢者です。そのうち、[住居]での発症が40%。室内や夜間でも、室温や湿度が高い時には熱中症になる場合があります。

令和元年度熱中症搬送者の年代別割合（鳥取県内の各消防局データより）