

# 熱中症 対策できてる？



熱中症は、暑さや湿度といった環境の要因だけでなく、運動や体調などの複数の要因により、体温の上昇と調整機能のバランスが崩れて発症してしまいます。

## 【室内でも熱中症になった事例】

90代男性が自宅でトイレに行く途中に崩れ落ちるように倒れ、同居家族が救急要請。エアコンを使用していた様子はなく、室内は34℃であった。（重症）

## 【小さな子どもが車内に取り残された事例】

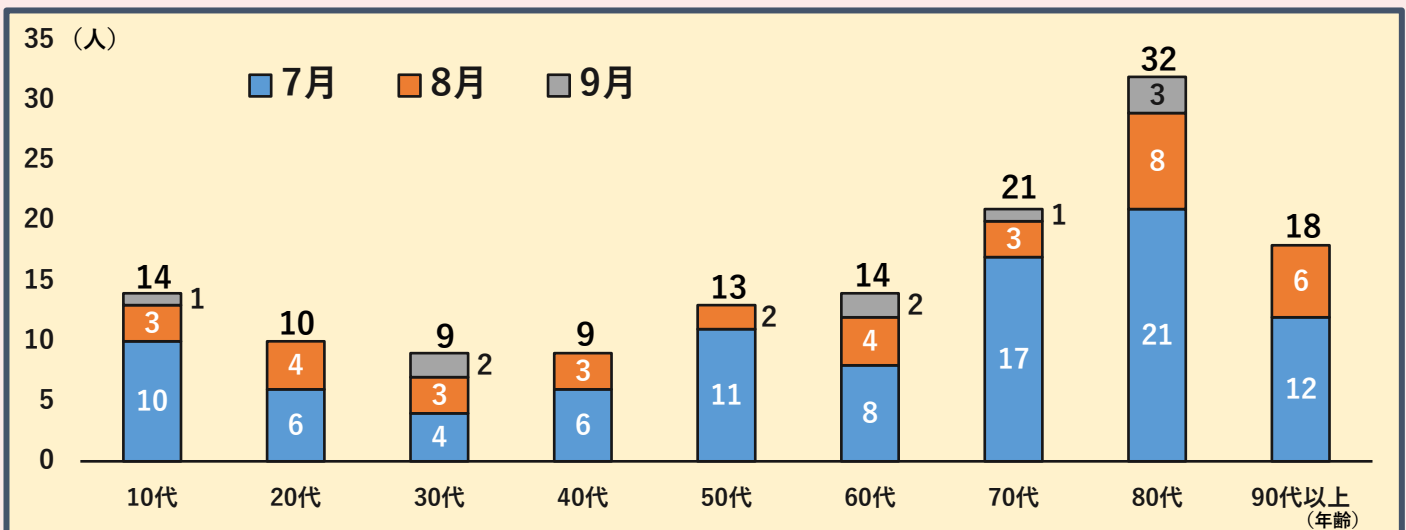
昼ごろ、1歳の男児が車内に約30分取り残され救急要請。救急隊到着時には窓ガラスを破壊し救出されたものの、全身発汗し体温は38度を超えていた。（重症）

## 昨年の統計は…

昨年2022年7月から9月の本組合管内の熱中症での搬送数は140人です。そのうち70歳以上の方は71人で50.7%と約半数を占めています。子どもや高齢者は体温調節機能が不十分なことがあり特に注意が必要です！



2022年7月から9月における熱中症の年代別救急搬送人員



## 熱中症対策をもう一度確認！

まずは運動や入浴で、暑さに慣れ、汗をかく習慣をつけましょう。暑い日が続くため、運動は無理せず涼しい朝晩に行いましょう。

- 1 こまめな水分補給
- 2 適度な塩分補給
- 3 直射日光には日傘か帽子
- 4 エアコン扇風機の活用
- 5 適度な休息
- 6 バランスのよい食事と十分な睡眠

＼おさらいです！／

