

熱中症予防と応急処置

熱中症は、高温多湿な環境に身体が適応できない場合に生じる症状で、屋外だけでなく環境によっては屋内でも発症することがあります。

また、今年も引き続き新型コロナウイルス感染症の感染防止のためマスクを着用する機会が多いことから、マスク着用中の熱中症予防にも注意する必要があります。

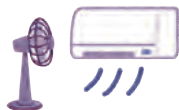
◎子どもや高齢者は、体温調節機能が未発達もしくは低下しているため熱中症になりやすい

◎年齢に限らずマスクの着用により、熱中症リスクは高まる



暑さを避ける

- ・暑い時間帯は不要不急の外出を控えよう
- ・屋外で周りの人との距離がとれるときはマスクを外そう
- ・外出時は日傘や帽子をかぶろう
- ・エアコンや扇風機を活用し部屋の温度と湿度を調整しよう



※感染予防のために、エアコン使用時も定期的に換気しよう



こまめに水分補給

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・汗をかいた時は塩分も補給
- ・運動時は時間を決めるなどして計画的に水分補給



暑さに備えた身体作り

- ・暑くなり始めの時期から適度な運動をして汗をかきやすい身体を作ろう(暑熱順化)
- ・暑さに慣れるまでには個人差もありますが数日から2週間程度かかります



※暑さに慣れることで血流や汗の量が増え、体温調節機能が上がり、熱中症の予防につながります



日頃からの健康管理

- ・毎日の体温測定、健康チェックを習慣化しよう
- ・バランスの良い食事と、規則正しい睡眠を心がけよう
- ・体調が悪いと感じた時は外出せずに自宅で休もう



熱中症の応急手当

- 涼しい場所や日陰のある場所へ移動し、衣服を緩め安静に寝かせる
- エアコンや扇風機をつけて身体を冷やす



首の周り、脇の下、太もものつけね等太い血管の部分を冷やす



飲めるようであれば水分を取らせる



- ◆意識がはっきりしない
- ◆自分で水分が取れない場合などは

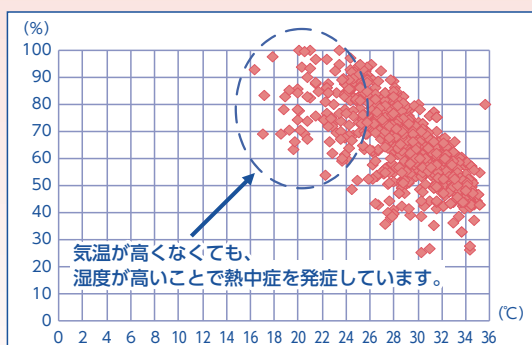
迷わず119番に電話！

救急データからみる熱中症予防



救急データを分析し住民の皆さんに分かりやすく示すことで、身の周りのリスクを「見える化」します。一人ひとりのちょっとした行動の変化により病気やけがを防ぎ、医療に対する負担を軽減しましょう。ここでは、管内の過去5年間(2016年から2020年)の6月から9月における熱中症による救急データを紹介します。

気温と湿度



熱中症による救急要請時の気温と湿度の関係をみると(気温、湿度は消防本部庁舎での観測データ)、気温の高さとともに湿度の高さが大きく影響し、気温がそれほど高くなくても湿度が高いことで、熱中症を発症し救急搬送されていることが分かります。

湿度が高いと汗が蒸発しにくくなり身体に熱がこもることで、熱中症リスクが高まります。

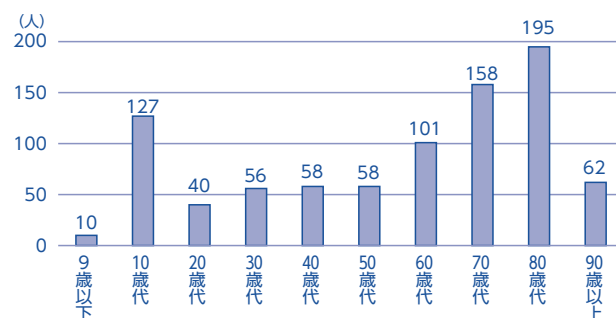
梅雨の時季や朝夕の時間帯、屋内などで気温が高くない環境であっても、湿度に着目し、こまめな水分補給など基本的な熱中症対策を怠らないようにしましょう。

屋内の場合は、エアコンの除湿機能を活用するなどしましょう。

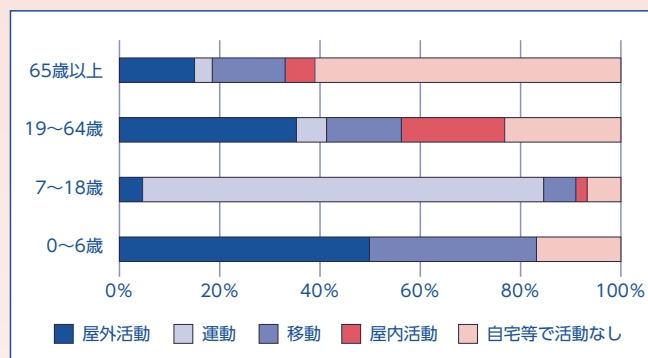
年代別の搬送人員

年代別の救急搬送人員をみると「80歳代」が最も多く195人(22.5%)、次いで「70歳代」が158人(18.3%)、「10歳代」が127人(14.7%)と続きます。

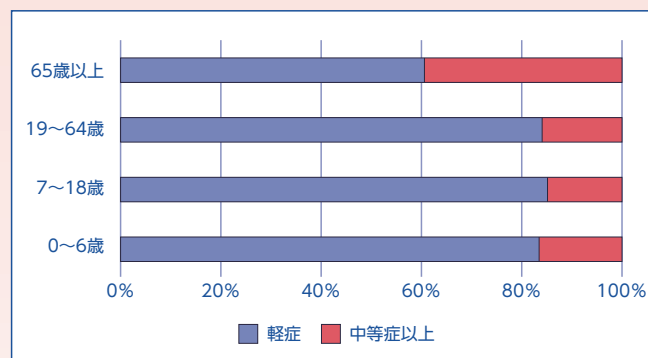
子どもと高齢者の年代で、多く救急搬送されていることが分かります。子どもや高齢者は、体温調節機能が未発達もしくは低下し熱中症になりやすいため、周りの人が配慮するなどして特に注意しましょう。



年代別の発症時の行動



年代別の傷病程度



熱中症を発症した際の行動を年代別にみると、「65歳以上」では、「自宅等で活動なし」の割合が6割以上と他の年齢区分と比較してとても高いことが分かります。高齢者では、自宅などの屋内で特に活動的に動いていない時であっても熱中症に対する注意が必要です。

「7~18歳」では8割が「運動中」に熱中症を発症していることから、運動前の体調確認や、運動中の体調の変化に十分に注意するとともに、計画的な水分補給と適度な休憩によって熱中症予防を図ることが必要です。これらは、子ども自身の判断だけでなく、周囲の大人の配慮が大切です。

また、年代別の傷病程度をみると、「65歳以上」では約4割が入院が必要な「中等症以上」と診断されており、高齢者は熱中症になりやすいだけでなく、重症化しやすいことが分かります。