



覚えておきたい 夏の救急

*熱中症とは

▼年代別の特徴

○若い年代では、炎天下や暑さの厳しい環境でのスポーツ中や労働中に発症することが多く、症状は比較的軽い。

○中高年では屋内の日常生活で発症することが多く、重症化する例も多い。

熱中症は重症化すると、入院が長引いたり、中枢神経障害などの後遺症が残ったりすることがあります。

▼熱中症とは

人間には、環境が変化しても、体温を一定に保とうとする仕組みが備わっています。熱いときには、皮膚から熱を逃がしたり、汗をかいてその汗が蒸発することで体温を下げて、調節します。ところが、長時間熱い環境にさらされて、大量の汗をかくと、水分や塩分が不

*熱中症の予防法

▼予防のために

熱中症を防ぐための対策には、次のようなものがあげられます。

○体調を整える

体調不良があると、熱中症を起こしやすいため、日ごろから十分な睡眠をとり、体調を整えます。また、暑さに慣れていないと熱中症が起こりやすいため、猛暑になる前から少しずつ体を暑さに慣らすようにします。外出が少ない場合は、午前中に短時間外出して汗をかき、帰宅したら涼しい部屋で水分と塩分を補給して体を冷やすことを繰り返し、暑さに慣れておくようにしましょう。

○環境を整える

炎天下を避けることを心がけます。高温多湿、無風、日差しが強い時には、なるべく外出を控えます。また、屋内でも、温度や湿度が上がりにすぎないように管理することが必要です。

▼日常生活での注意点

『現代の夏は昔の夏と違う』ことを知っておきましょう。現代は、地球温暖化が進み気温が上がっています。

体調や環境を整えるほか、こまめに水分・塩分の補給を行うことを心がけてください。

暑さの感じ方は人によって異なります。自身の体調変化に気がつけ、暑さの感じ方に合わせて、予防を心がけましょう。また、特に高齢者の方は注意が必要です。熱中症患者のおよそ半数は高齢者（65歳以上）です。高齢者は暑さや水分不足の感じ方が低下している場合もあり、暑さに対する体の調整機能も低下している場合があります。のどの渇きを感じてなくてもこまめに水分補給をしたり、温度の調整をするよう心がけてください。

一人ひとりが周りの人に気を配り、熱中症の予防を呼びかけあうことで、発生を防ぐことができます。特に熱中症にかかりやすい高齢者の方やお子さん等については、周囲の方が協力して見守りましょう。

