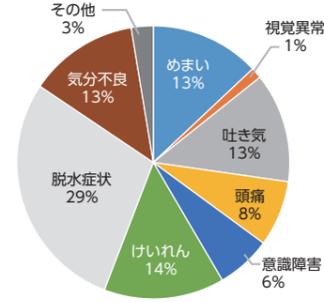
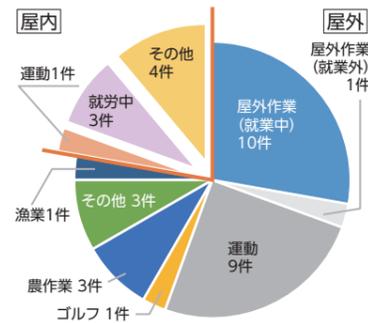


平成28年度熱中症の症状割合



平成28年度熱中症発生要因(36件)



浦添市保健相談センター 保健師 宮良 千晶

おかしいな？と感じたら… 症状が悪化する前に対策をしましょう！

沖縄県では毎年 700 人から 800 人ほどの熱中症患者が出ています。このような状況の中、市では、熱中症患者を少しでも減らすために今年から直接市民にふれあい、夏バテに効くミネラル豊富なしそドリンクを配布するなど「熱中症予防声かけ出陣式」を行いました。熱中症で一番怖いことは重症化すると死につながるということ。それは誰にでも起こり得ることです。症状が悪化する前に対策をしましょう！

医療機関に行きましょう！

体調に異変を感じたら、すぐに医療機関で受診しましょう。意識がはっきりしない時、自分で水分補給ができない場合は周囲の人が救急車を呼ぶなどして搬送しましょう。

涼しいところに行きましょう！

風遠しの良い場所やエアコンの効いている涼しい場所に行きましょう。特に小さい子どもや高齢者は体温調節がうまく働かないので、周囲の人は気にかけるようにしましょう。

水分や塩分を取りましょう！

冷たい水やスポーツドリンクを飲んでしっかりと水分補給をしましょう。水分・ナトリウムの減少が熱中症を引き起こす要因となっています。

脱衣・冷却はしっかりしましょう！

衣服をゆるめるなどをして、体から熱の放散しやすい環境にしましょう。また、体調に異変を感じ症状が軽めであれば首や脇の下、足の付け根など血管が太い箇所を氷や水で冷やしましょう。

次のサインが出たら 要注意!!

熱中症になると迅速な対処が必要で、次の症状が出たら注意が必要です。

- 【重症度Ⅰ】めまい、立ちくらみ、大量の発汗など
（対処方法）水分・塩分を補給し、涼しい場所へ移動しましょう。
- 【重要度Ⅱ】頭痛、嘔吐、倦怠感など
（対処方法）水分・塩分を補給し、涼しい場所へ移動しましょう。自分でできない場合はすぐ病院に連れていきましょう。
- 【重要度Ⅲ】意識がない、痙攣、まっすぐ歩けないなど
（対処方法）ためらわず、すぐに救急車を呼びましょう。

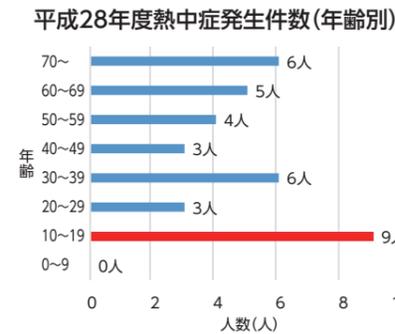
部屋の中いつでも 熱中症!

部屋の中にいるから熱中症は大丈夫と思っていませんか？それは違います。

県内で発生した熱中症36件の内、10件は屋内で発生しているのです。屋内で最も多い発生場所は自宅。一日中室内にいると室温が徐々に上がっても、暑さに慣れてしまい、暑さを感じにくくなってしまいます。また一人でいると発見が遅くなり、重症化することで命に関わることもあります。室内、室外に関わらず温度・湿度を気にかけて、こまめな水分補給を心掛けることが大事です。



問い合わせ
健康づくり課(内線3660)



熱中症とは

熱中症は、夏の強い日射しの下で激しい運動や作業をする時に発症するリスクが高まります

毎年初夏にかけて熱中症による患者が増えてきます。沖縄県では6月初めの4日間で36件も熱中症被害が発生しました。年代別でみると10代で9人と最も多く、次いで30代と70代以上で6人、60代で5人と続きます。主な理由は、10代はスポーツ、30代は勤務中、60・70代は日常生活に起因することが多くなっています。

沖縄県の熱中症の現状

ので、温度・湿度が高くなる場所での活動は特に注意が必要です。

熱中症のメカニズム

私たちの体には、体温調節機能があり、体温の上げ下げすることによりバランスを保っています。それが高温の環境に長時間いることで機能が乱れてしまうことがあります。

熱中症は、その乱れにより体から水分や塩分(ナトリウムなど)が汗などで放出されたり、熱が体にこもることにより発症します。

熱中症を引き起こす要因は、「環境」「からだ」「行動」によるものが考えられ、それら3つが重なることで起こりやすくなります。

- 【環境】 ①高温の要因
 - ・気温が高い、湿度が高い
 - ・閉め切った屋内
 - ・エアコンの無い部屋

「からだ」による要因

- ・寝不足や欠食時
- ・前日の飲酒
- ・高齢者、幼児、肥満の人
- ・病気、体調の悪い人

※該当する人は特に注意が必要
「行動」から来る要因
・激しい運動や慣れない運動
・長時間の屋外作業
・水分補給できない状況

小さな子どもや高齢者は要注意

要因が重なれば誰にでも熱中症になる危険性がありますが、中でも注意が必要なのは、高齢者や小さな子どもたち。高齢者は年齢とともに体温調節機能が低下し、暑さを感じにくくなり喉の渇きや汗がかきにくくなります。寒気を訴えることもあります。

子どもは、まだ体温調節機能が十分に発達していないため、大量に汗をかいていないかなど日頃から気配りをしてあげることが大切です。子どもを車内に一人残し、熱中症で亡くなるという事例もあります。

熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。一人一人の意識と周りの人たちの関わりが熱中症を未然に防ぐことにつながるのです。