

# <センター通信 7月号>



中津川市地域総合医療センター 船橋浩一

## 熱中症に注意を



7月になり今年も熱中症のニュースを目にする様になりました。

熱中症とは、高温のために体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体の調節機能が崩れたりした状態で、時には死亡する事もある危険なものです。

2015年には熱中症により全国で約1,000人が死亡、岐阜県だけでも15人の方が亡くなっています。中津川市内でも、熱中症で救急搬送される人が、これからの時期にとっても多くなります。



- 熱中症を予防するには以下の事などが大切です

日中の外出・作業を出来るだけ避ける／外出時は日傘や帽子を着用する

通気性の良い衣服を着用する／扇風機やエアコンを積極的に利用する

温度計で室温を確認する／水分・塩分をこまめに補給する



- 高齢者は特に注意を

高齢者は、暑さの感じにくさ、体の調整機能の低下、体内の水分量の低下、のどの渇きの感じにくさなど、もともと熱中症になりやすい条件が揃っています。

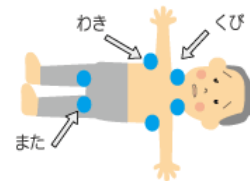
また、高齢者では自宅で熱中症となる人が半数以上を占めています。直射日光の当たらない、住み慣れた我が家だから安心とも言えないのです。

自分の感覚に頼りすぎずに、温度計を確認してエアコンを調整する、のどが渴かなくても水分補給をするなど、積極的な熱中症対策が特に必要です。

○ 熱中症の主な症状は？

頭痛 吐き気 体のだるさ めまい 立ちくらみ こむら返り

意識が無い 反応がおかしい 高い体温



○ 熱中症になってしまったら

意識が無い・反応がおかしい・自分で水分を摂れない様な時は重症の恐れがあるので、早めに救急車を呼んだ方が良いです。意識がしっかりしていて自分で水分を摂れる場合は水分・塩分を十分に補給してしばらく様子を見ましょう。

いずれの場合でも、速やかに涼しい場所に避難させ、首・わきの下・太ももの付け根を保冷剤や濡れたタオルなどで冷やす様にして下さい。

○ 梅雨明けが一番危ない



7月下旬の梅雨明け直後が熱中症患者の最も多くなる時期です。「去年まで何ともなかったから私は大丈夫！」と油断する事なく、熱中症には十分に注意して暑い夏を乗り切っていきましょう。