

特集 熱中症に気をつけよう

夏が来るたび耳にする「熱中症」。
昨年引き続き、新型コロナウイルスの影響から、
自宅で過ごす時間が多くなり、運動不足などで暑さに
体が慣れていないため熱中症になるリスクがさらに高
まっています。

しかし、熱中症は防ぐことができます。
きちんと対策をして楽しい夏を送りましょう。



熱中症とは

私たちの体は、体内に熱がたまる汗や血流量で体温を調整しています。

ところが、高温多湿な環境（気温28度以上、湿度70%以上）が続くと、水分不足や塩分バランスの崩れなどにより体温調節ができなくなり、体の中に熱がたまりまます。

その結果、体温が著しく上昇し、血液が濃縮されて流れが悪くなり、めまいや立ちくらみなどのさまざまな症状が起ります。こういった症状が出る状態を「熱中症」と呼びます。

熱中症の発生状況

【熱中症による緊急搬送者数】

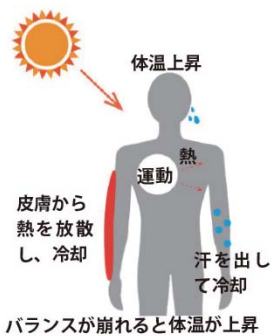
近年、夏の気温上昇などに伴い、熱中症による全国の搬送者数は、2010年以降大きく増加しています。特に2018年は95,137人と過去最多となり、2019年も71,317人と過去2番目の多さとなりました。

松浦市における一昨年6月1日から9月30日までの4か月間で搬送された緊急搬送者数は、29人のぼりです。また昨年の同時期には、30人の緊急搬送があっており、毎年熱中症になる人が多くみられます。

年齢層ごとに発生状況を見ると、新生児から小学生までの発生件数は少ない傾向にあります。が、中高生、成人、高齢者と年齢が高くなるにつれて、発生件数が増加していることがわかっています。

熱中症

バランスがくずれ体温が上昇

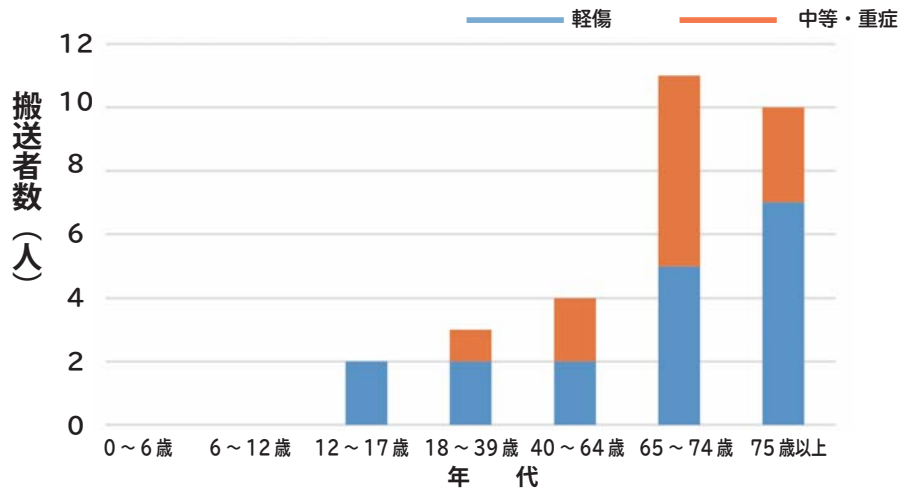


特集 熱中症に気をつけよう

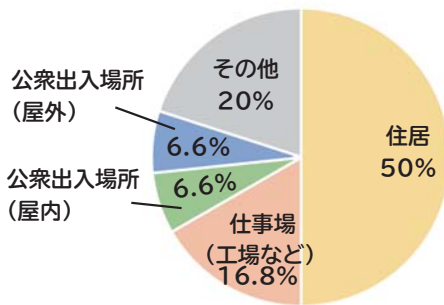
松浦市の熱中症による緊急搬送者数と年齢別傷病程度（令和2年6月～9月）

熱中症搬送者（町別）単位：人
（令和2年6月～9月）

今福町	2
調川町	3
志佐町	9
御厨町	8
星鹿町	1
福島町	5
鷹島町	2
計	30



松浦市における熱中症発生場所
（令和2年6月～9月）



松浦市における熱中症の主な発生場所は、住居が半数を占め、その次に工場や作業場といった仕事場での発生が多いようです。熱中症が起こるのは、炎天下での運動や屋外作業だけではありません。室内でうまく体を冷やすことができなかった場合や夜間に冷房を使用せずに就寝すると発症してしまう場合があります。

屋内の作業場や倉庫、自宅などでも湿度が高く、風の通りが悪いと熱中症にかかる可能性が高くなります。

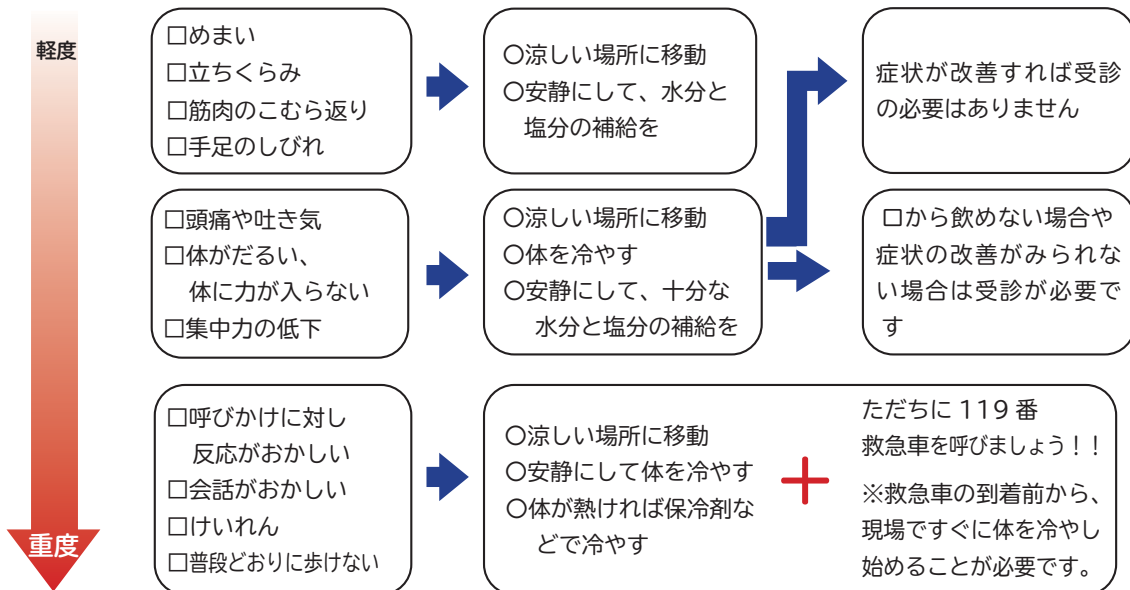
【松浦市における熱中症の発生場所】

※公衆出入場所（屋内）… 飲食店、病院など

※公衆出入場所（屋外）… 競技場、屋外駐輪場、駅（屋外ホーム）

熱中症の症状と応急処置のポイント

熱中症は短時間で重症化し、放置すると命に関わることも。熱中症のサインを見逃さず、適切な応急処置で重症化を防ぎましょう。**自分で水分補給ができない、意識がない人を見たら、ただちに救急車を！**



●体の冷やし方のポイント

首の左右、脇の下、足の付け根など太い血管のある部位に氷枕やぬれタオル（なければ冷えたペットボトルや氷）をあて、うちわなどであおぐ。室内なら、扇風機やエアコンも活用しましょう。自分で飲める場合は、冷やした水分と塩分の補給を。

こんな人は特に注意！

体温調節の機能が衰えている高齢者はもちろん、発汗機能が未成熟の子どもには注意が必要です。

また、無自覚のうちに熱中症になっている「かくれ熱中症」と呼ばれる状態もあります。

体が脱水状態になり熱中症の一步手前になると、手足に血液が回らず冷たくなります。また、皮膚の弾力が失われ唾液の分泌が減少するなどさまざまな現象が見られます。

このような症状が現れたら、すぐに水分を補給し、涼しい場所へ移動しましょう。



高齢者の注意点

高齢者は熱中症に特に注意が必要です。次のことに気を付けて生活しましょう。

○体内の水分が不足しがち

・高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさん尿を必要とします。

○暑さに対する感覚機能が低下

・加齢により、暑さやどの渴きに対する感覚が鈍くなります。

○暑さに対する体温調整機能が低下

・高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

【まとめ】

- ・のどの渴きを感じなくても、こまめに水分を補給しましょう。塩分の補給も忘れずに。
- ・外出時は、帽子や日傘で直射日光を避け、涼しい場所で過ごしましょう。
- ・部屋の中でも熱中症は発生します。室内の風通しをよくしましょう。
- ・気温や湿度の高い日は、適度に扇風機やエアコンを使いましょう。

子どもの注意点

子どもは体温が上がりがやすく、低年齢の子どももほど自分の身に起こっている症状をうまく言えないことがあるので、次のことに注意してあげましょう。

○大人より暑さに弱い

・汗線など体温調整機能が未発達で体に熱がこもりやすく、体温が上昇しやすいです。

○照り返しの影響を受けやすい

・背が低かったり、ベビーカーの利用などで大人よりも地面に近い環境で過ごすことが多く、地表からの熱を受けやすくなります。

○自分では予防策が取りにくい

・遊びに集中してしまい、自分で水分を補給したり、服を脱ぐなどの暑さ対策を忘れてしまいます。

【まとめ】

- ・お子さんの顔色や汗のかき方に気を配りましょう。
- ・のどの渴きにに応じてこまめに水分補給や休憩をとらせましょう。
- ・日頃から外遊びをさせて暑さに慣れましょう。
- ・外出時は熱のこもりやすい服を避けて帽子をかぶりましょう。

【小さな子どものマスク着用は危険です！】

小さな子どもは、大人に比べ皮膚から放熱し体温を下げる割合が高く、顔を覆うマスクを着用することで熱がこもりがちになります。

高温多湿の夏は高齢者同様、熱中症のリスクが高まるので、遊びや運動中のマスク着用は控えましょう。

※2歳未満のお子さんは窒息などのリスクがあり危険ですのでマスクの使用は不要です。

2歳未満の子どもにマスクは不要



特集 熱中症に気をつけよう

「新しい生活様式」における 熱中症予防のポイント

新型コロナウイルス感染症の発生に伴い、基本的な感染対策を実践することが求められています。

常にマスクを着用しているなど、これまでと異なる生活環境の中で役に立つ、熱中症予防のポイントをご紹介します。

①暑さを避けましょう

エアコンを利用する等、部屋の温度を調整し、涼しい服装にする。



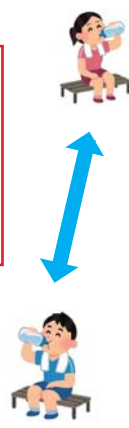
・感染症予防のため換気をしながらエアコンの温度設定をこまめに調整する。



・暑い日や暑い時間帯の外出を避け、急に暑くなった日などは無理のない範囲で活動する。

②適宜マスクをはずしましょう

・気温、湿度の高い中でのマスク着用は要注意。
・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす。



距離を十分にとる

・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で適宜マスクをはずして休憩をとる。



③こまめに水分補給しましょう

・のどが渇く前に水分補給・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに
・1日あたり1.2リットルを目安に水分を補給する。



④日頃から健康管理をしましょう

・日頃から体温測定、健康チェックを行う。



・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養する。



⑤暑さに備えた体作りをしましょう

・暑くなり始めの時期から適度な運動を心がける。



・水分補給を忘れずに、無理のない範囲での運動を実践する。



今年の夏も暑くなることが予想されます。

昨年からの新型コロナウイルス感染症予防のため、マスクを着用する機会が増えています。マスクを着けることで、顔に熱がこもり、熱中症になる危険性があると懸念されています。人と距離をとり、マスクを外して休憩するなど工夫した暑さ対策が必要です。

また、夏に向けて少しずつ運動を行い、体力をつけることも効果的です。

熱中症は「気づく」ことで防げます。「私は大丈夫」ではなく、体調にあわせて活動しましょう。

また、仕事場や学校では体調が悪い人に気を配り、予防を呼びかけあうなど「みんなで気をつける」ことで熱中症の発生を防ぐことができます。

もし熱中症かな？と思うようなサインがあったときは、すぐに応急処置を行い、病院などの医療機関へ行きましょう。

【問合せ先】

健康ほけん課健康推進係

☎内線168