

衛生委員会だより

6月の衛生委員会

熱中症について

熱中症は毎年7月から8月に多く発生します。特に梅雨明けの蒸し暑く、急に暑くなる7月には、体が暑さに慣れていないため、例年熱中症による救急搬送者数や死亡者数が急増しています。

私たちの体は、血管を広げて外気に体内の熱を放射したり、汗をかいて蒸発させたりして体温の急激な上昇を防いでいます。しかし、気温が高いと体内の熱は放散されず、湿度が高いと汗は蒸発しません。

熱中症は、周りの体温に体が対応する事ができず、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れ、体温の調節機能がうまく働かないことが原因で起こります。

特に、小さい子ども、高齢者、体調不良の人、肥満の人、

普段から運動不足の人は熱中症になりやすいので注意が必要です。



●熱中症は予防が大切！！

熱中症を防ぐには「暑さを避ける」「こまめな水分補給」「暑さに備えた体作り」が大切です。

★暑さを避ける

感染予防の為に、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整する。

外出時は暑い日や暑い時間帯を避け、無理のない範囲で活動をする。

少しでも体調に異変を感じたら、涼しい場所に移動し、水分補給する。

★こまめな水分補給をする。

のどが渇く前に、こまめな水分補給をする（目安は1日あたり1.2リットル）

たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクや塩飴などで水分と塩分も補給する。

★暑さに備えた体づくりをする。

暑くなり始めの時期から、適度な運動をする。

水分補給は忘れずに、無理のない範囲で行う。

やや暑い環境・ややきつと感じる強度で毎日30分程度行い、体が暑さに慣れるように行う。



●室内での熱中症にも注意が必要

小さい子どもや高齢者、病人がいる家庭では冷房の使用を我慢することなく、適切にエアコンを利用する。小さい子どもは、汗腺をはじめとした体温調整機能が十分に発達していないため、気温が皮膚温よりも高くなったときに、深部体温が上昇し、熱中症を起こしやすくなります。

また、気温が高い日などに散歩をする場合、身長が低い子どもは、地表面からの熱の影響を受けやすく、大人よりも熱中症になりやすいので、特別に注意が必要です。