

(3)発生要因

1位	屋外作業(就労中)
2位	運動
3位	農作業(就労問わず)

(4)主な症状(複数可)

症状	人数
脱水症状	342
吐き気	328
気分不良	318
けいれん	283

(2)年齢別

年齢(歳)	人数
0～9	16
10～19	172
20～29	101
30～39	105
40～49	97
50～59	119
60～	169
不明	1

(1)発生件数(人)

沖縄県	
男	612
女	168
計	780
うるま市	
	74

沖縄県「平成27年度 熱中症発生状況調べ」より引用

平成27年度(平成27年6月1日～9月30日)に県内で発生した熱中症の発生状況です。

熱中症発生状況

今回は、毎年6月～9月にかけて生しやすい熱中症について考えてみましょう。

保健だより

健康支援課
☎ 973-3209



**あちやはぬ(あついね〜)!!
熱中症あれこれ!!**

熱中症の予防

普段から予防を心がけることが大切です。

熱中症に弱い高齢者と子ども

熱中症弱者ともいえる高齢者と子どもの特徴を知りましょう。

熱中症の応急処置

周りの人が早く気付いて、適切に対処することが大切です。



- 暑さを避ける
日陰を選んで歩く／涼しい場所に避難／適宜休憩する／ブラインドやすだれを垂らす／風通しをよくする／冷房を利用する／打ち水をする／襟元をゆるめる／日傘や帽子を使う
- こまめに水分補給をする
のどが渇く前に水分補給／アルコールは水分補給にならない(尿量を増やし体水分を排泄してしまふ)
- 暑さに慣れる
日頃からウォーキングなどで汗をかく習慣を身につける(体温上昇を防いだり、無駄な塩分をださないようになる)

子ども

特徴

- 発汗能力が未発達
- 地面からの熱を受けやすい

対策

- 顔が赤く、ひどく汗をかく場合は、涼しい場所で休ませる
- 適度な外遊びで暑さに慣れる

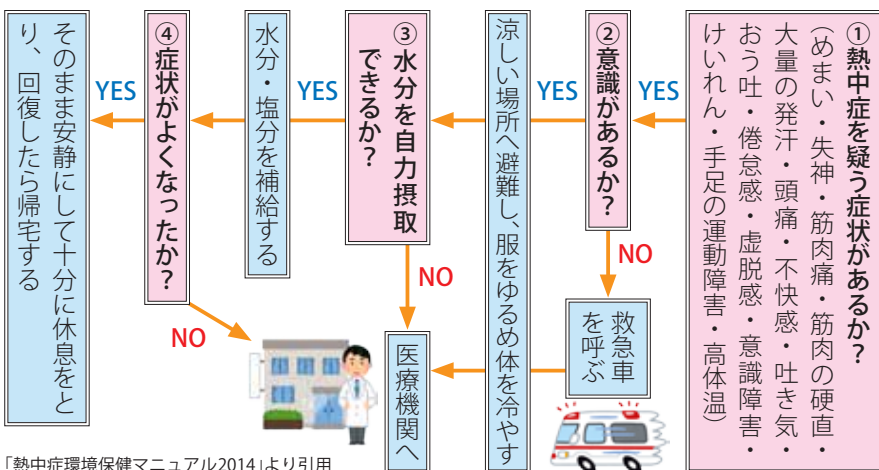
高齢者

特徴

- 皮膚の温点の数が減って「暑い」と感じにくくなる
- 汗腺の数が減って熱を逃がしにくくなる

対策

- のどが渇く前に水分補給
- 部屋の温度をこまめに測って28℃前後を保つ
- 日常的な運動習慣(体温調節能力の改善)



「熱中症環境保健マニュアル2014」より引用