



市民健康課
☎973-3209



暦の上ではもう秋ですが、沖縄の夏はまだまだ続きます。

暑いこの時期、ニュースでは毎年のように「熱中症」の発生や死亡例が報じられています。あなたは熱中症の原因やその予防・対処法について、どれだけ知っているでしょうか？

熱中症ってどんなもの？

熱中症は、症状の程度によって、大きく3つに分けられます。

- ① 熱けいれん
汗をかいたとき、水分を補給しなかった、または水分だけを補給したときに血液中の塩分が低くなりすぎて起こる。足、腕、腹部の筋肉に痛みを伴ったけいれんが主症状。
- ② 熱疲労
体内の水分と塩分の不足（脱水症状）によって起こる。多量の発汗、体温は正常か高め、脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などの症状がみられる。熱射病の前段階とも言われ、この段階での対処が重要。

まだまだ続く沖縄の夏！

注意！一番「熱中症」

③ 熱射病

水分や塩分の不足が解消されず、体温の上昇によって中枢機能に異常をきたした状態。汗をかいておらず、皮膚が赤っぽく体温は39度を超えている、反応が鈍い、言動がおかしい、意識がないなどの重篤な症状から、死に至ることもある。

熱中症を防ぐために

熱中症は、ちょっとした注意で防ぐことができます。日頃からの心がけが大切です。

- ① 体調を整えよう
睡眠不足や風邪ぎみなど、体調の悪いときは暑い日中の外出や運動は控えましょう。
- ② 服装に注意しよう
通気性や吸湿性のよい素材の服を着て、外出では必ず帽子をかぶるなど、日よけの工夫もしましょう。



- ③ 失った水と塩分を取り戻そう
のどが渴いたと感じたときに

は、すでにかかなりの水分が失われているものです。こまめに水分を補給しましょう。

汗からは、水と同時に塩分も失われるので、水分補給には0.1%程度の食塩を含んだものが適当です。

④ 年齢や体力も考慮しよう

体の機能がまだまだ未熟な子どもや、体力が衰えてきた高齢者は、熱中症になりやすく、より嚴重な注意が必要です。

⑤ 屋内も油断禁物！

熱中症の発生は、屋外だけではなくありません。温度・湿度の高い部屋でも多く発生しています。

すだれやカーテンで直射日光を防ぐ、風通しをよくする、エアコンを上手に利用するなどの対策が必要です。

熱中症になってしまったら

万一の緊急事態に備え、応急処置を知っておきましょう。

- ① 涼しい場所に移動する
- ② 衣服を緩めて寝かせる



③ 水分を補給する

0.1%程度の塩水（コップ1杯の水に塩軽くひとつまみ）、またはスポーツドリンクを飲むのがお勧めです。

④ 体を冷やす

水をかける、濡れタオルを当てて扇ぐ、首やわきの下、足の付け根などに冷たいタオルやアイスパックを当てるなどの方法があります。

⑤ こんな時は緊急に病院へ行く

* 自分で水分が摂れない
* 意識がもうろうとしている



熱中症は、日頃からの予防対策が大切です。

熱中症予防情報（日本気象協会）のホームページで、1週間の熱中症発生予報を知ることができます。

<http://www.tenki.jp>