



毎年暑くなってくると気を付けなければならないのが熱中症です。今年早くから気温が上がり、熱中症のニュースが流れましたね。熱中症と言えば炎天下でなりやすいイメージがありますが、実は住宅などの室内での発症率が一番高いのです。そんな室内で起こりやすい熱中症について、知って頂きたい予防のポイントなどを取り上げたいと思います。

< 熱中症とは？ >

熱中症とは、体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、体温の上昇やめまい、頭痛、けいれん、意識障害などの様々な症状を起こす病気のことです。

重症度によって、次の3つの段階に分けられます。

- ・ < I度： 現場での応急処置で対応できる軽症 >

症状：立ちくらみ・めまい・こむら返り・多量の発汗

- ・ < II度： 病院への搬送を必要とする中等症 >

症状：頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・体に力が入らない・判断力の低下

- ・ < III度： 入院して集中治療の必要性のある重症 >

症状：意識障害、けいれん、手足の運動障害・高体温



- ★ 意識がある場合は、涼しい場所へ移動・安静・水分補給などの応急処置を行います。ただし、自力で水分が摂れない場合は、医療機関へ。また、自分で水分が摂れ、必要な応急処置を行ったものの、症状が改善しない場合も、医療機関に行きましょう。

意識がない場合は迷わず救急車を要請して下さい！





< 室内での熱中症について >

室内での熱中症は、外気温が高くなるにつれて思いのほか室温が上昇していることに気づかなかつたり、曇りの日や夜間でも気温が高い・湿気が多い・風がない・急に暑くなったなどといったときに、体内の熱を体の外にうまく放出できず、室内でも熱中症を起こしてしまいます。

なかでも高齢者は体内の水分の割合が少なく、暑さやどの渴きを感じにくいというえに、トイレの回数が増えるなどの心配からつい水分摂取を控えがちだとよくお聞きします。また、エアコンの風が嫌いだったり、もったいないなどの思いからエアコンを使用しない方も多いために熱中症を起こしやすくなっています。



室内での熱中症を予防しましょう！

- ・ 温度計で室温・湿度をこまめにチェック
- ・ クラーや扇風機を活用し、室温を28℃以下で保つ
- ・ のどが渴いていなくてもこまめに水分を取る

汗以外にも水分は体から常に失われています。



湿度が高いときは注意



★ 近年、夏の気温はかなりの高温です。熱中症に注意して暑い夏を乗り切りま