

今年も暑い夏がやってきた！ 熱中症を 予防しよう！



▷問い合わせ 健康づくり係
(☎223-3533)

令和3年の5月～9月、熱中症によって救急搬送された人は全国で4万7877人。そのうち福岡県では1946人と全国でも7番目の多さでした。熱中症になりやすい環境や体の状態などの条件が重なると、どこでも誰にでも起こり得ます。しかし、予防法を知っていれば防ぐことができます。熱中症を正しく理解し、自分でできる熱中症対策を始めましょう！

熱中症とは

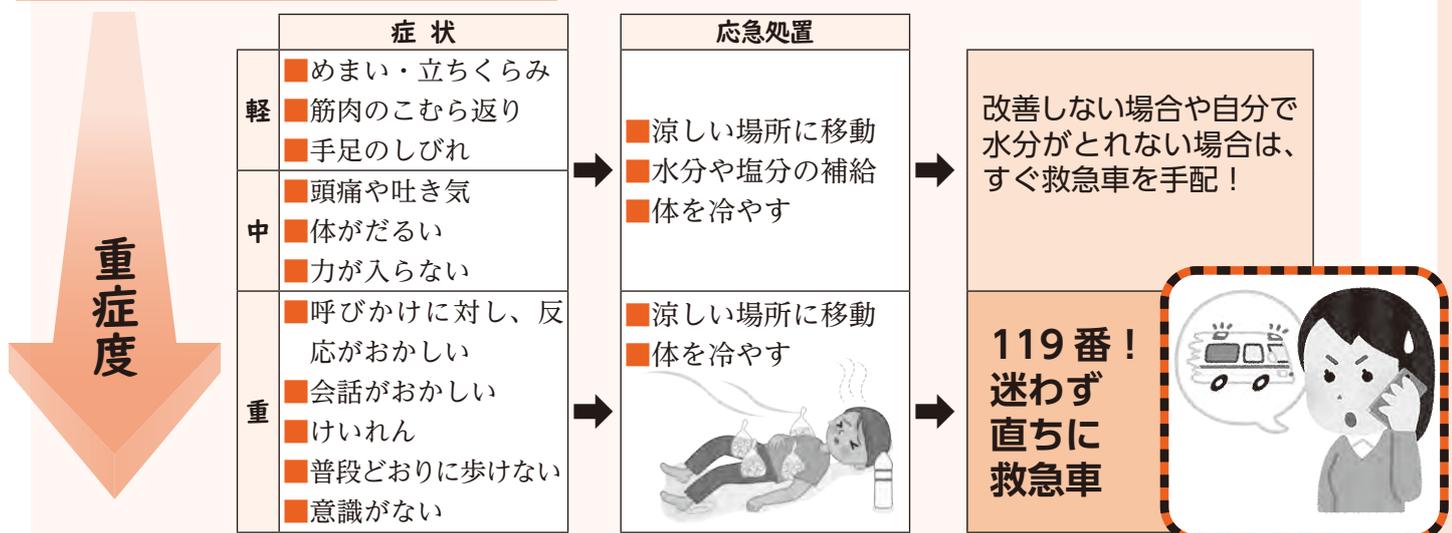
熱中症とは、体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れて、体温の調節機能が働かなくなり、めまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を起こす病気のことです。

こんな環境・こんな人・こんな行動で起こりやすい

こんな環境	気温が高い、湿度が高い、風が弱い、急に熱くなった日など 発生場所としては住居が最も多く、熱中症患者の40%近くを占めています。
こんな人	高齢者 熱中症のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は身体機能の低下により、暑さやのどの渇きを感じにくく、熱中症になりやすいです。 乳幼児 水分や体温調節がまだ十分に発達しておらず、また、地面からの照り返しに近い場所に体があるため、熱中症になりやすいです。
こんな行動	激しい運動、長時間の屋外作業、慣れない運動など また、最近はマスクをしていることによって、熱中症のリスクが高くなっています。屋外で人と十分な距離(2m以上)が確保されている場合は、マスクを外しましょう。



症状と応急処置のポイント



大事なのは予防!方法は「水分補給」と「暑さを避けること」!

水分補給	<ul style="list-style-type: none"> ■のどが渇く前に水分補給をする ※マスクをしていると、「のどが渇く」という感覚が薄れます。 	<ul style="list-style-type: none"> ■屋内でも水分補給をする 	<ul style="list-style-type: none"> ■たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクや塩あめなどで塩分も補給する 
	<ul style="list-style-type: none"> ■帽子、日傘を利用する 	<ul style="list-style-type: none"> ■日陰を選んで歩く ■適宜休憩する。無理をしない 	<ul style="list-style-type: none"> ■屋内では積極的にエアコンなど空調設備を利用する ※室温が28度を超えないようにする。エアコン使用時もこまめに換気しましょう。 

プラス 暑さに負けない体づくりも大事!

食事と運動	<ul style="list-style-type: none"> ■バランスのよい食生活にする 	<ul style="list-style-type: none"> ■暑い時期になる前から適度な運動習慣を身につける 
-------	--	--

熱中症と新型コロナウイルス感染症は似ている?!

	熱中症の症状	新型コロナウイルス感染症の症状
似た症状	<ul style="list-style-type: none"> ■発熱 ■頭痛 	<ul style="list-style-type: none"> ■倦怠感 ■意識がもうろうとする 
異なる症状	<ul style="list-style-type: none"> 手足のしびれ 筋肉のけいれん めまい 	<ul style="list-style-type: none"> 味覚障がい・嗅覚障がい 咳などの風邪症状 息切れ 

日頃から熱中症対策をしっかり行っておけば、症状の違いから熱中症ではなく、新型コロナウイルス感染症であるということも疑えます。

「体調がおかしいな」と思ったら、医療機関に連絡のうえ、早めに受診することも大事です。