

暑い夏を過ぎ越すために！

熱中症 Q&A



▷問い合わせ 健康づくり係
(☎223局3533)

熱中症の話題を聞く季節となりました。

熱中症は、気温が高いことなどで、体の中の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体の調整機能が正常に働かなくなることによって引き起こされます。人の体は、常に熱を作り出す一方、汗をかいたり、皮膚から熱を逃がしたりすることで、体温の上昇を抑えています。体温の調節機能がうまく働かずに熱が体内にこもり、体温が異常に上昇することで熱中症は起こります。

●いつ熱中症になりやすいの？

暑いとき	夏に限らず、春や秋でも気温が高いときは注意が必要です。
湿度が高いとき	気温が低くても、湿度が高いと、汗が蒸発しにくくなり、熱中症への危険が高くなります。
日差しが強いとき	晴れた日は、直射日光や地面からの照り返しが熱中症の危険を高めます。大人に比べて地面近くにいる子どもやペットは、照り返しにより特に高温にさらされる危険があるので注意が必要です。
風が弱いとき	風が弱い時は、汗をかいても衣服が体にまとわりついて蒸発しにくくなり、体温を下げる効果を弱めてしまいます。熱が体にこもりやすくなるので危険です。

地面からの照り返しが近いと…



●だれが熱中症になりやすいの？

高齢者	高齢者は体温調節機能が低下しているため、体に熱がこもりやすくなります。また、暑さやのどの渇きを感じにくくなるなど、体が出しているSOS信号に気づきにくくなっています。
子ども	小児や乳幼児は、体温調節機能が未発達です。特に汗をかく機能が未熟で、体に熱がこもりやすく、体温が上昇しやすいのです。また、自分で水分を補給したり、服を脱ぐなどの暑さ対策ができないことも熱中症への危険を高めます。

暑いと感じず、気づかぬうちに…



●熱中症になりやすい場所は？

屋外	屋外での長時間の作業は、熱中症の危険を高めます。特に炎天下では、直射日光やコンクリートなどからの照り返しの影響も受けやすくなります。
屋内	自宅の居室で普通に生活していても熱中症になる場合があります。気温が高い夜には、寝ているうちに知らず知らずに熱中症になることがあります。
車内	炎天下でなくても、閉め切った車内で冷房をきると、車内の温度は一気に上昇し、わずかな時間でも熱中症の危険が高くなります。

寝ている間に…





インターネットと人権

皆さんは何かを調べたり、誰かと連絡をとったりする時に、インターネットを利用していませんか。最近ではスマートフォンやタブレット型端末の普及により、インターネットは時間や場所を問わず利用することができ、今や私たちの生活に欠かせないものとなっています。しかし便利である反面、インターネットに関連した人権侵害は後を絶ちません。

インターネット上では、発信者の身元を明かさずに、情報を発信できる性質を悪用した人権侵害が発生しています。例えば、多くの人が見ることができる電子掲示板に根拠のない悪口や無断で住所や名前、電話番号などの個人情報を書き込む事案などがあります。書き込みをした人からすれば、面白半分や悪意はなくても、書き込みをされた人からすれば精神的に追い詰められ、深く傷つき、最悪の場合それが原因で自殺へつながることもあります。こういった問題が増加する背景には、インターネット上で他人の人権を軽視し、思いやりの気持ちを忘れている人が多くいると考えられます。

インターネット上の人権侵害を防ぐために、現実社会でマナー違反となることは、インターネット上でもマナー違反であるという認識を持つことが大切です。また、情報を発信する前に「本当に発信していいのかな？」と自分に問いかけてみてください。悲しいことに、無責任な情報や悪意のある情報がインターネット上にはあふれています。そういった情報にだまされ、知らず知らずのうちに加害者にならないように、正しい理解を持ってインターネットを利用しなければなりません。私たちは、インターネットをとおしてさまざまな人とつながっています。インターネットの向こう側にいるのは、自分と同じ人間なのです。たくさんの人が使うインターネットだからこそ、利用する際にはたくさんの思いやりが必要です。

▷問い合わせ 社会教育係(☎223局 3546)



暑い時は
がんばり過ぎない!

重症化する前に
迷わず救急搬送を!



●熱中症になったら

避 難 す る	涼しい場所へ 屋外：日陰・風通しの良いところへ移動し、安静にする 屋内：扇風機や冷房のある部屋へ移動し、安静にする
水 分 ・ 塩 分 の 補 給	水分の補給と同時に、塩分を含む ^{あめ} 飴や梅干しなども補給する ※汗をかくと体内の水分を失うだけでなく、体内から塩分やミネラルも一緒に奪われてしまいます。 ※カフェインの入ったコーヒーなどは利尿作用が強くなるので避けましょう。
体 を 冷 や す	衣服をゆるめて、体の熱を放出する。 保冷剤や氷枕などがあれば、首すじ、脇の下、足の付け根、股関節あたりに当てて、直接血管を冷やす ※皮膚のすぐ下に太い血管があるので、流れている血液をいちはやく冷やす効果があります。
意 識 が な い と き は 救 急 搬 送	意識がないなど、自力で水分の摂取ができないときは、緊急で医療機関に搬送する ※おう吐の症状があったり、意識がないときは誤って水分が気道に入る危険性があるので、むりやり水分を飲ませないようにしましょう。