

なるざ 健康新聞

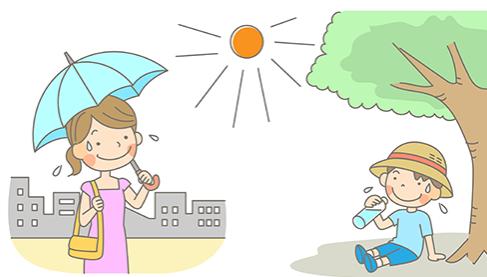
NO.122 令和4年8月

訪問看護ステーションなるざリハビリサービス
〒910-4103 あわら市二面2丁目302番地
TEL: 0776-77-2282
ホームページ: www.naruza.jp/

残暑厳しい毎日ですが、皆様はいかがお過ごしでしょうか？

熱中症にならない為に、新型コロナウイルス感染防止のための「3密」を避けつつ、十分な対策をしましょう。

熱中症は予防が大事！ 「3密」を避けながら、 十分な対策をとりましょう



熱中症とは？～メカニズムについて～

気温が高いことなどで、身体の中の水分や塩分(ナトリウム)のバランスが崩れたり、身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。人の身体は、常に熱を作り出す一方、汗をかいたり、皮膚から熱を逃がすことで、体温の上昇を抑えています。このような体温の調節機能がうまく働かず、体内に熱がこもり、体温が異常に上昇することで熱中症は起こります。

いつ、どこでなる？

5月から9月にかけて多く、14～16時が発生のピークです。気温が高いときにだけ気をつければいいというわけではありません。低い気温の日でも、条件次第で危険度はグッと上昇します。熱中症は炎天下の屋外にさえいなければ防げる、と

いうイメージを持ちがちですが、屋内でも十分な注意が必要です。例えば気温が25℃以下でも湿度が80%以上ある時は、起こることがありますので注意しましょう。

どのような人がなりやすい？

- ・脱水症状にある人(飲酒、朝食抜き)
- ・高齢者、乳幼児
- ・肥満
- ・体調が悪い(風邪、寝不足、下痢、二日酔い等)
- ・通過性、透過性の悪い服装などを着ている人
- ・普段から運動をしていない人
- ・暑さに慣れていない人
- ・持病のある人(高血圧、糖尿病、心臓病、腎不全、精神疾患等)

※持病や投薬中の方は、かかりつけ医にご相談ください。

こんな症状が出たら即対処！

【重症度の目安】

I度(現場での応急処置が可能)

立ちくらみ、大量の汗、こむら返り

II度(病院への搬送が必要)

頭痛、吐き気、倦怠感、疲れやすい

III度(入院・集中治療が必要)

意識障害、けいれん、まっすぐに歩けない、高体温

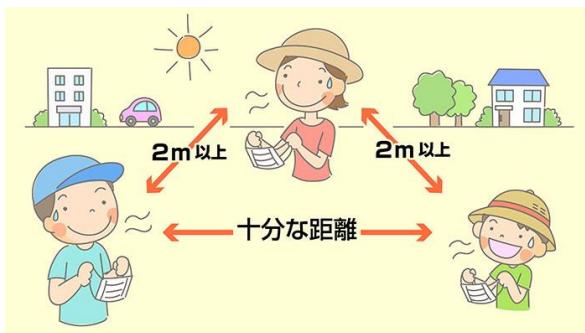
熱中症は予防が大切

(1)暑さを避けましょう

- ・感染症予防の為、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、涼しい服装をし、エアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。
- ・外出時は暑い日や暑い時間帯を避け、日傘や帽子を活用しましょう。

(2)適宜マスクをはずしましょう

- ・屋外で人と十分な距離(2m以上)が確保できる場合は、マスクをはずしましょう。
- ・マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとつたうえで、適宜マスクをはずして休憩を。



(3)こまめに水分を補給しましょう

- ・のどが渴く前に、こまめに水分を補給しましょう(目安は1日あたり1.2リットル)。
- ・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水分とともに塩分も補給しましょう。



(4)日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃から体温測定や健康チェックをしましょう。
- ・体調不良を感じた時は無理せず自宅で静養を。



(5)暑さに備えた体づくりをする

- ・暑くなり始めの時期から、適度に運動を。
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で行いましょう。
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度行い、身体が暑さに慣れるようにしましょう。



(6)「暑さ指数」や「熱中症警戒アラート」などを参考に、熱中症への十分な対策を

● 暑さ指数 WBGT(環境省)

気温、湿度、日射などからの熱について取り入れた指標で、労働環境や運動環境の指針として規格化されています。暑さ指数によって、「危険・厳重警戒・警戒・注意・ほぼ安全」の5段階に分けることで注意喚起を行っています。

● 热中症警戒アラート(環境省・気象庁)

暑さ指数(WBGT)に基づき、熱中症の危険性が極めて高いと予測される場合に、暑さへの「気づき」を呼びかけ熱中症予防行動を効果的に促す「熱中症警戒アラート」について、運用開始しました。暑さ指数の予測値が33以上になる場合に、対象都道府県等に対して発表されます。

熱中症警戒アラートが発表されている日には、外出を控える、エアコンを使用する等の、適切な熱中症予防行動を積極的にとりましょう。