

熱中症にご注意ください

図すこやか生活課 ☎・☎(581)0201 ☎(581)1628

炎天下や蒸し暑い場所での作業や運動で、汗とともに体から水分や塩分が多く失われると、「熱中症」になる恐れがあります。熱中症はきわめて短時間で、軽い症状から重症となることがあります。重症時は命に関わることもあるので、十分注意しましょう。

人間の体は暑い環境下での運動や作業を始めてから3~4日経たないと体温調節がうまくできません。そのため、急に暑くなった日や、久しぶりに暑い環境で活動した時には、体温調節がうまくいかず、熱中症で倒れる人が多くなるので注意しましょう。



「新しい生活様式」での熱中症予防

新型コロナウイルス感染症を想定した「新しい生活様式」で、感染防止の3つの基本である「身体的距離の確保、マスクの着用、手洗い」を実施したり、「3密(密集、密接、密閉)」を避けたりするなど、十分な感染症予防を実践しながら、熱中症予防もこれまで以上に心がけましょう。

こんな症状は要注意

軽度

- めまいがする
- 立ちくらみがする
- 筋肉痛や、筋肉の硬直がある
- 汗が大量に出て止まらない

中度

- 頭痛や吐き気がする
- 体がだるい(倦怠感がある)
- まっすぐに歩けない、走れない
- 体温が高い

重度

- けいれんがある
- 意識がもうろうとしている(意識障害がある)

熱中症予防のポイント

1. 暑さを避けましょう

感染予防には冷房中の換気が必要ですが、室内温度が高くなるため、温度をこまめに設定しましょう。

2. 適宜マスクをはずしましょう

気温、温度が高いときや負荷がかかる作業・運動の際のマスク着用は、熱がこもったり、呼吸しづらくなったりすることがあるため、周囲の人との距離を十分にとったうえで、適宜マスクを外して休憩をとりましょう。

3. こまめに水分補給をしましょう

喉が渇かなくても水分補給をしましょう。特に高齢者、小さな子ども、障害を持つ人へは、周りの人が注意して水分補給を勧めましょう。

4. 日ごろから健康管理をしましょう

睡眠、食事をしっかり摂り、生活リズムを整えましょう。また、体温測定など健康チェックを行い、体調が悪いと感じたら自宅で静養しましょう。

5. 暑さに備えた体づくりをしましょう

外出自粛の影響で体力の低下や暑さに慣れていない場合は、熱中症リスクが高くなるので3密を避けながら適度に運動をしましょう。

熱中症になった人を見かけたら

意識があり、汗をかいていて、体温がそれほど高くないときは、涼しい場所でマスクを外し、衣服を緩め、身体を冷やしてください。また、スポーツドリンクなどの塩分を含んだ飲み物を飲ませてください。

意識がもうろうとしていたり、呼びかけに反応しない場合などはすぐに救急車を呼んで、医療機関で治療を受けさせましょう。

