

# くらしの情 報 誌

汗腺が未熟な子ども、汗をかきにくい高齢者は特に注意

## 「夏本番」熱中症に気をつけて！

### 熱中症での救急搬送は 7月と8月が大半

夏本番、旅行やレジャーなど楽しみがたくさんあるこの時期ですが、気をつけなければいけないのはやはり、暑さによる熱中症です。子どもや高齢者はもちろんのこと、一般の人たちも普段から熱中症予防には気を留めておくようにしましょう。

熱中症とは、温度や湿度が高いなかで、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなく

なり、体温上昇やめまい、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識の異常など、さまざまな障害をおこす症状のことです。

総務省消防庁の統計によると、昨年(平成29年)5月から9月の5か月間に熱中症で救急搬送された人は全国で5万2984人もいました。月別では、5月が3401人、6月が3481人で、7月が最多の2万6702人、8月が2番目で1万7302人、9月が2098人でした。

子どもは汗腺などの体温調節機能が未熟だったり、身長の高さから地面の照り返しで高い温度にさらされやすいということがあったりするため、一般成人と比べて熱中症にかかりやすくなります。

また、高齢者も、汗をかきにくいなど体温を下げるための体の反応が弱くなりがちのほか、暑さを感じにくかったりのどの渴きを感じにくかったりというように自覚が少なくなりやすいため、子どもと同様に熱中症になる危険が高いです。

熱中症予防のポイントとしては「部屋の温度をこまめにチェックすること」「室温28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使うこと」「のどが渴かなくてもこまめな水分補給をすること」「外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策もしておくこと」「1日1回は汗をかく運動をすること」「無理をせず適度な休憩をとること」「日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを心がけること」などが大事です。

### 熱中症の応急手当

涼しい場所や日陰のある場所に移動しましょう。

衣服を緩め、安静に寝かせましょう。

エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やしましょう。

保冷剤で体を冷やすことも効果的。

首の回りやわきの下、太もものつけねなど太い血管の部分を冷やしましょう。

飲めるようであれば水分をこまめに取らせてあげましょう。