



何より 大事な 熱中症対策



体は、基礎代謝や運動によって常に熱を生み出しており、汗をかくなどして自然に体温を調節しています。しかし、「気温が高い」、「湿度が高い」、「風が弱い」、「日差しが強い」などの影響で、体が発生させる熱と汗をかくこと等による熱の放出のバランスが崩れて体温が著しく上がってしまいます。

このようにして熱中症を起こす可能性が高くなるのです。

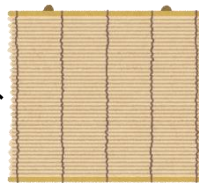
熱中症になりやすい人として、「体温調節の機能が低下している高齢者」、「体温調節の機能が未発達な子供」、「肥満の人」、「普段運動をしていない人」、「暑さに慣れていない人」、「体調の悪い人」などが挙げられます。

油断大敵！「室内熱中症」に気を付けよう！

熱中症になる危険があるのは、炎天下の屋外だけではなく、室内で熱中症発症して救急搬送される人は決して少なくなく、近年高齢者や乳幼児を中心に急激に増加しています。大阪北部地震の際には、熱中症対策として注意喚起が行われ、大型の扇風機の増設やクーラーの効いた会議室などに移動するなどしていました。

①風通しを良くする 室内に熱い空気や湿気がこもってしまわないように、風通しを良くしましょう。外気が涼しい朝や夜に、対角にある窓や扉を開放することで、部屋の中に風の通り道を作ります。熱い空気は天井に上がるため、できるだけ高い位置の窓から空気を外に逃がすようにするとよいでしょう。

②日差しを遮る工夫 部屋に強い日差しが直接入ってくると、室内の温度が高くなります。カーテンレースやすだれ、植物などを利用して強い日差しを遮る工夫をし、直射日光が当たらない位置で過ごすように心がけましょう



③冷房を利用する 「節電のため」や「冷房が苦手」などの理由から冷房をつけない人もいますが、暑い日には上手に温度を調節して冷房を利用することを強くお勧めします。なぜなら、近年、東京都内で屋内の熱中症で亡くなった方のうち、約86.5%の人が発症時に冷房を使用しなかったという記録があるのです。暑い時に無理をせず、ためらわず冷房を使用することは、重大な事態を避けることに繋がります。

熱中症

熱中症とは、暑い環境や体温が下がりにくい環境で起こる、体の異常のことをいいます。かつては、夏の暑さや炎天下で具合が悪くなったり倒れたりする状態は、日射病などと呼ばれていました。また、医学的には、以前は重症度に応じて熱疲労、熱けいれん、熱射病などと呼ばれていました。

高齢者の方が熱帯夜にエアコンを使用せずに寝ているうちに発症することもあります。



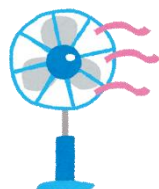
・室温は28度を目安に、湿度にも注意

熱中症死亡率が高まるのは30度を越えた頃なので、冷房の設定温度は28度を目安にすると良いとされています。また、気温が低くても湿度が高いと汗が蒸発しにくくなるため冷房の除湿機能も上手く使しましょう。



・扇風機と冷房を併せて使う

冷房中、扇風機を使って冷気を部屋全体に行き渡らせると効率よく室温を下げることができ、節電にも繋がります。扇風機を部屋の上方向けて風を送り冷たい空気を循環させましょう。



・その他の熱中症対策

寝不足などの体調不良は、熱中症を引き起こす原因となります。睡眠はしっかりとるようにしましょう。日頃の体調管理はやっぱり大切なので、体のケアはしっかりとしましょう。

脱水症予防=熱中症予防!!

熱中症対策として最も欠かせないのは「水分補給」です。単に水分を摂ればよいというわけではなく、「いつ」、「何を」、「どのくらい摂取するか」が重要です。正しい水分補給のポイントをご紹介します。

喉の渴きを感じる前に水分補給を! 多量を一気に飲まないように!!

脱水症状はなかなか自分では気づきにくいもので、喉が渴いたと感じる頃には、実はすでに軽い脱水症状にあるのです。屋外はもちろん室内でもこまめに水分補給しましょう。

また、喉の渴きを感じてから多量の水分を一気に飲んでしまうと、胃に負担がかかり胃痛やだるさの原因になってしまいます。一度に飲む量は150cc~200cc程度とし、一日のうちに何度も小まめに飲むように意識しましょう。

たくさん汗をかいた時は必ず 塩分(ナトリウム)の補給を!

大量の汗をかいた時は、水分とともに塩分も失われます。体内の塩分濃度が低くなると脱力感やけいれん、意識障害などが起こる「低ナトリウム血症」を引き起こす危険性が高くなります。

水分だけでなく、スポーツ飲料や、食事などから塩分補給を忘れないようにしましょう。

ただし普段からスポーツ飲料等を飲みすぎると塩分や糖分の摂りすぎとなり、高血圧や糖尿病などの疾患の原因になるので注意してとりいれましょう

冷えたものは控える。アルコールや カフェインは水分補給にならない!!

キンキンに冷えた飲み物は暑い時には美味しく感じますが、常に冷えた物ばかり飲むと、胃の働きを悪くして下痢や夏バテを招く原因になります。

ビールなどのアルコール、コーヒーや紅茶、緑茶などのカフェインは利尿作用があるため、体から水分を排出してしまいます。さらに汗をかいている場合、より多くの水分が失われ脱水症状が促進します。

アルコールやカフェインを摂取した後は、それと同量か少し多いくらいの水を飲みましょう。

熱中症の応急処置

もしも周りの人が熱中症になってしまった時は、状況を確認してから対処しましょう。最初の措置が肝心になるため落ち着いて行動してください。



めまい・顔のほてり・筋肉痛・筋肉のけいれん・だるさや吐き気・汗のかきかたがおかしい・体温が高い、皮膚の異常・呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない・水分補給ができない など



119番

熱中症の症状がありますか?

YES

NO

意識がありますか?

YES

日陰や涼しい屋内へ避難し服を緩めて体を冷やす

水分を自力で摂取出来ますか?

YES

NO

水分・塩分を補給

症状が良くなりましたか?

YES

NO

そのまま安静にして休み回復したら帰宅しましょう

救急車を呼ぶ

救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。意識が戻っていない時に無理に水を飲ませてはいけません。

日陰や涼しい屋内へ避難し服を緩めて体を冷やす
氷のうや、冷やしたペットボトルなどがあれば、首・わきの下・大腿の付け根を集中に冷やしましょう。

医療機関で治療

具合が悪くなったり、倒れたりしたときの状況を知っている人が一緒に付き添い、発症時の状態を看護師や医師に伝えましょう。

地域の方々に毎月健康情報をお届け!!

ませ鍼灸整骨院

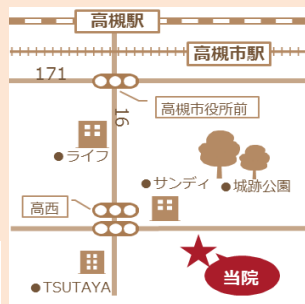
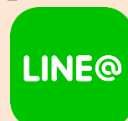
ご予約の際は「チラシを見て予約したい」とおっしゃって下さい

予約
優先制

072-628-0689

ませ鍼灸整骨院

検索



サンディ城西店のななめ向
駐車場2台分完備