

熱中症を防いで快適な夏を！



今年も暑い夏がやってきます。

猛暑だった昨年、熱中症で救急搬送された人は、全国で5万8729人(6～9月)と過去最多でした。市内でも38人が搬送されました。熱中症は、誰にでも起こり得るものですが、正しい知識と適切な行動で防ぐことができます。

熱中症を防いで、村上の夏を楽しく、快適に過ごしましょう。



●問い合わせ 消防本部警防課救急企画係
☎53-7223(直通)

まずは、熱中症の仕組みから理解しましょう。



消防本部
救急救命士 大田

熱中症とは

熱中症とは、高温多湿な環境下で体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整機能がうまく働かないことにより、めまい、大量発汗、吐き気、けん怠感、意識障害などが起こる症状をいいます。

症状は三段階に分類される

熱中症はどのくらい症状が重たいかという重症度により次の3つに分類されます。

■軽症：めまい、立ちくらみ、筋肉のこむらがり、汗が止まらない

■中等症：頭痛、吐き気、体がだるい、虚脱感

■重症：意識がない、全身のけいれん、高体温(体温40度以上)、歩行不能、呼びかけに対して返事がない。

熱中症は防げます

熱中症は、正しい知識と適切な行動で防ぐことができます。

■水分・塩分補給

こまめに水分、塩分の補給をしましょう。高齢者や幼児は、のどの渇きを感じなくても水分補給をするように努めましょう。

■体調に合わせた取り組み

通気性の良い服装で過ごし、暑いと感じたら、保冷剤や氷、冷たいタオルなどで体を冷却しましょう。

■室内環境の改善

熱中症は、室内でも発症します。扇風機やエアコン、カーテン、すだれを使用して適度な温湿度を保ちましょう。

■外出時の注意事項

日傘や帽子を着用して、飲み物を持ち歩きましょう。また、こまめな休息を涼しい日陰でとりましょう。

熱中症の対処法

■初期症状を確認

- ・めまい、立ちくらみ
- ・筋肉のこむらげえり
- ・汗が止まらない

放っておくと...

■症状が悪化

- ・頭ががんがんする(頭痛)
- ・吐き気がする、吐く
- ・からだがだるい(倦怠感)
- ・虚脱感がある

■応急措置

- ・涼しい場所に避難する
- ・衣服をゆるめる
- ・体を冷やす
- ・水分、塩分を補給する
- ・足を高くして休む

意識がない、自分で水分を摂れなければ、救急車を要請する。



熱中症かもしれないと思ったら、すぐに涼しい場所へ移動して、水分、塩分をとりましょう。



私の夏の過ごし方



よしこ 佐藤良子さん (羽黒町)

室内熱中症対策にも効果的グリーンカーテンで室内を涼しく!

私の家では、30年以上前から「フウセンカズラ※」でのグリーンカーテンを利用しています。

台所が通りに面していたことから、その目隠しも兼ねて行ったところ、日影になり、とてもさわやかな風が吹き抜け、部屋の中も涼しくなりました。

また、グリーンの実もかわいらしい風船形をしていて、見た目でも癒やされています。夕方には、打ち水をすると効果的で、清涼感が増してきます。

皆さんもグリーンカーテンで快適な夏を過ごしてみませんか。

※フウセンカズラ

ツル性の植物。果実は、緑色で風船状に大きく膨らむ。夕ネは、黒色にハートのマーク(写真)



なんとびっくり! 村上市では

搬送者の6割が高齢者

| | 新潟県 | 村上市 |
|-------------------|--------|-------|
| 全搬送者数 | 1,002人 | 38人 |
| 65歳以上の人 | 494人 | 23人 |
| 65歳以上の人 の占める割合 | 49.3% | 60.5% |

[平成25年5月27日～10月6日の熱中症救急搬送状況]

上の表のように、熱中症による救急搬送のうち6割以上が高齢者です。みんなで周囲の高齢者に気を配り、熱中症予防を呼びかけ合うことが大事です。



消防本部 救急救命士 平山