

こんにちは 保健師です

安平町に入職してから数十年を経て、この町が故郷になりました保健師長の杉田です。

安平町の保健師は保健・介護・早来住民サービスグループの、3つのエリアで活動しており、町民の皆さんにたいへんお世話になっております。これからも、よろしくお願致します。

膚から熱を逃がすことで、体温の上昇しすぎを抑えています。

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によって熱中症は発症します。

重症化すると死に至る可能性もありますが、正しい知識と適切な行動で防ぐことができます。

脱水の主な症状

▽のどが渇く

(慢性的な脱水は、渇きを感じなくなることもあるので注意が必要です。)

▽食欲が低下する

▽体温が上がる、疲れやすい
▽尿量が減る、頭痛、手足の震えなどです。

危険！子どもと高齢者の脱水症状

赤ちゃんでは、特に理由なく機嫌が悪い状態が続いたり、泣いたときの涙やよだれの量が減っていたり、皮膚が乾燥してカサカサしていたりすることが危険信号です。

背が低い幼児やベビーカーは地表からの放射熱を多く受け体温が高くなりやすいので

注意しましょう。

高齢者では、代謝機能が低下して、基礎的な体力低下があつたり、のどが渇いた自覚が鈍くなり水分の摂取量が減っていることなどが要因となつて、気づかないうちに脱水症状が進行していることがあります。

熱中症の例

熱中症は、安平町内の身近な

ところでも起こっています。

近年、一人暮らしの高齢者が、室温40度の窓を閉め切つた部屋でもうろうとした状態で発見されました。

その方は外からの問いかけにニコニコ応じているように見えたのですが、既にその返答や行動はちぐはぐなものだったので。ご近所からの通報により救急搬送され、大事に至らずに済みましたが、救急隊員が駆けつけた時は、体温が上昇し、立ち上がることができなかつたそうです。

また、暑い日に外で作業を行い、短い時間で切り上げずつもりがついつい長時間に及び、脳梗塞などの発症につま



がつてしまった方もいます。熱中症は短時間で急速に重症になることがあるため、その危険を認識しておくことが必要です。

【熱中症の症状】

軽度：数秒間の失神、脈拍が速く弱くなつたり、顔色が悪くなつたり、呼吸回数が増したりします。

中等度：めまい感、疲労感、虚脱、失神・吐き気、多量の発汗。

重度：意識障害、おかしな言動や行動をしたりすることがあります。

立ちくらみがしたり、筋肉がこむら返りを起こしたり、汗が吹き出るようなときは、熱中症の初期症状です。すぐに涼しい場所に避難し、水分と塩分を補給しながら体を冷やしましょう。水分がとれない・意識や気分がおかしい場合には、救急車を呼びます。

軽症の段階で発見し手当てを行うことが大切です。

自らできることに気をつけ、暑い夏を快適で安全にお過ごしください。



こわい脱水症・熱中症

人の身体は、常に熱を作り出す一方、汗をかいいたり、皮

今年の夏は極端な温度変化

によって体調管理が必要となつていますが、暑い夏を元気に乗り切つていただくために、夏の健康管理についてお話しします。

赤ちゃんでは、特に理由な

く機嫌が悪い状態が続いたり、泣いたときの涙やよだれの量が減っていたり、皮膚が乾燥してカサカサしていたりすることが危険信号です。

背が低い幼児やベビーカーは地表からの放射熱を多く受け体温が高くなりやすいので

①こまめな水分補給

一日1～1.6ℓの水分摂取が必要です。のどの渇きがなくても定期的な水分摂取をこころがけ、暑い場所に出る前後、スポーツや野外作業、入浴前後、就寝の前後に必ず水分をとりましょう。大量の汗をかいいた時は、合わせて少量の塩分を摂るとよいでしょう。

②暑さを避ける

日差しの強い時間の外出はできるだけ避け、外出時は日陰を選んで歩きましょう。日傘や帽子は必需品です。屋内でも涼しくするために風通しをよくし、扇風機などを利用しましょう。室温と外気温との差は5～6度以内にしましょう。