

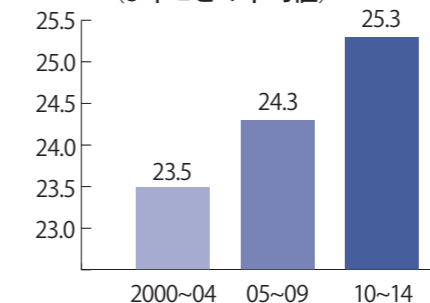
特集
猛暑に備えろ

Part. 1 熱中症から身を守れ

備えあれば憂いなし

本当は怖い「熱中症」

《表1》一関の8月平均気温(5年ごとの平均値)



《表2》市内の熱中症による救急搬送者数と死亡者数

年度	人数(※)	死亡者数
H26	57 (29)	0
H25	51 (27)	0
H24	89 (42)	0
H23	80 (40)	1
H22	96 (63)	1

(※) うち65歳以上の高齢者の人数

気象庁は、今夏の気温を「平年並みか高い」と予想しました。今年も猛暑がやってきます。気象庁によると、今年5月の盛岡の平均気温は16.6℃。平年との差はプラス2.6℃で、2年連続で観測史上最高の上昇値を記録しました。また、一関の8月の平均気温(5年ごとの平均値)は、2000年頃から上昇傾向にあります。《表1》極端な気温の上昇によって懸念されるのが高温による「熱中症」と発達した積乱雲による「ゲリラ豪雨」です。何事も備えあれば憂いなし。暑さが本格化する前に、基礎知識や情報の入手方法を

「熱中症」は、室温や気温が高くなることで、体内の水分や塩分バランスが崩れ、体内の調整機能が働かなくなる障害の総称です。症状は、頭痛、吐き気、高体温、目まい、体のだるさなどさまざま。重症になると内臓への後遺症や、死亡することもあります。消防庁によれば、2014年、熱中症で救急搬送された人はおよそ4万人。死者は55人にも上ります。市内でも、毎年多くの人が搬送され、そのうちの約半数が65歳以上の高齢者です《表2》。熱中症から自分や大切な人の命を守るため、正しい予防法と応急処置のポイントを押さえましょう。

高齢者と乳幼児は特に注意が必要

熱中症で救急搬送される人のうち、約半数が高齢者です。高齢者の体内の水分量は、若い人の約8割。汗をかきにくく、体内に熱がこもってしまいます。加齢に伴って体温調整機能が低下し、暑さやどの渴きを感じにくくなります。「のどが渴いた」と感じたときには、軽い脱水症状を起こしていることがあります。

一方、乳幼児は体温調節機能が未熟です。また、大人に比べて背が低いので、地面の熱の影響を受ける場合があります。真夏の炎天下では、外遊びを控えましょう。

熱中症予防で最も大事なものは、水分補給です。水分だけでなく、塩分も忘れずに摂取しましょう。熱中症は、少しの心掛けで予防できます。

Point! 熱中症を予防する4つのポイント

- ①水分・塩分をこまめに補給する
- ②部屋の温度をこまめにチェック
- ③通気性の良い、吸湿・速乾の衣服を着る
- ④外出時は帽子や日傘を使う

Point! 水分補給に最適な飲み物は「麦茶」

カフェインを多く含む緑茶やコーヒーは×。利尿作用があるため、水分が体外へ出てしまいます。スポーツ飲料は△。糖分が多く、とり過ぎには注意が必要です。麦茶は◎。カフェインを含まないので、水分補給に最適です。



本庁健康づくり課・保健師
千葉亮宗
Chiba Ryosho

人間は、常に汗をかきます。家の中でじっとしていても、熱中症になることがあります。特に、高齢者や乳幼児は注意が必要です。熱中症予防で一番大切なのは、水分補給による体温調節です。最適な飲み物は麦茶。体温を下げる効果があります。屋内にいるときは、エアコンなどで、過ごしやすい環境を作りましょう。屋外では、直射日光や地面からの照り返しに気を付けてください。また、通気性の良い服装などで体温を調節したり、炎天下での作業は避けたりしてください。万が一、熱中症になった場合は、涼しい場所へ移動し、水分を補給してください。自分で水分をとれない場合は、すぐに救急車を呼びましょう。熱中症は、少しの心掛けで予防できます。また、正しい応急処置で重症化を防げます。

熱中症は体温調節で防ぐ

Point! 熱中症に関する最新情報をWEBでチェック

環境省熱中症予防情報サイト (<http://www.wbgt.env.go.jp/>) で、最新の暑さ指数(WBGT)の予測値のほか、熱中症の基礎知識や暑さ対策などを確認できます。暑さ指数は、気温、湿度やふく射熱を考慮した熱中症予防の指標になる数値です。



Point! わが家でできる対策「グリーンカーテン」

「グリーンカーテン」で涼をとっています。ユウガオ、キュウリ、ゴーヤ、インゲンなどのツル性植物をカーテン代わりにする方法です。毎年5月に苗を植え、7月中旬には屋根まで育ちます。植物が太陽の熱を吸収してくれるので、エアコンを使わなくても快適。節電にも効果があり、環境にやさしい熱中症対策です。実を収穫する楽しみもあって、一石二鳥です。



佐藤洋明さん
Sato Hiroaki
真柴・70歳

■熱中症の分類・症状・対処法(資料:熱中症環境保健マニュアル)

分類	症状	対処法
I度	目まい 失神 こむら返り 手足のしびれ	▶涼しい場所へ移動する ▶衣服を緩めて安静にする ▶エアコンをつけるか、扇風機やうちわなどで扇いで、体を冷やす
II度	頭痛 吐き気 嘔吐 倦怠感 虚脱感	! 医療機関を受診する ※受診するまでI度の処置を行う
III度	意識障害 けいれん 手足の運動障害 高体温	! すぐに救急車を呼ぶ ※救急車が来るまでI度の処置を行う

重症

Point! 熱中症になったら涼しい場所で体を冷やす

応急処置の基本は、涼しい場所で安静にして体を冷やすこと。症状が改善しない場合は医療機関を受診し、重症の場合は救急車を呼んでください。判断の目安は「自分で水分をとれるかどうか」です。近くに小さい子供や高齢者がいる場合は、気をかけてあげてください。



市消防本部消防課
原田幸司
Harada Koji
課長補佐
兼救急係長