

熱中症に気を付けよう

岡医療保健課 保健推進係 ☎73-2450



今年の夏も本当に暑いですね。皆さんは、夏といえば何を思い浮かべますか。キャンプや海水浴、夏祭りに甲子園などイベントや行事がたくさんあります。そこで楽しい夏にするために気を付けていただきたいのが熱中症です。

令和4年6月から9月の熱中症による救急搬送数は全国で、6万8361人でした。(参考：総務省消防庁)市消防本部管轄でも昨年度同時期に30人の方が救急搬送されています。

夏本番を迎える8月は特に注意が必要です。また、熱中症は屋外でなりやすいと思われがちですが、実は屋内(住居内)での発件数が一番多くなっています。
重症化すると非常に危険性の高い熱中症ですが、正しい知識を身に付けて、しっかりと予防すれば、防ぐことができます。熱中症に注意して、暑い夏を乗り切りましょう。

正しい知識を身に付けて熱中症を予防しましょう!

熱中症〇×クイズ

熱中症に関する次の知識が〇か×か当ててみてください。何問正解できるかチャレンジしてみよう。

Q.1 服装は、白色や薄い色を選ぶと予防効果がある

解説

白い服は、熱を吸収しにくく、体温の上昇を抑えます。形は風通しの良いゆったりしたもの、下着は汗を吸収しやすく乾きやすい素材(ポリエステルなど)を選びましょう。

正解 ○

Q.2 室内にいれば直射日光を避けるためそれほど注意する必要はない

解説

室内で何もしていないときでも熱中症が多く発生します。室温をこまめに確認し、常に28℃以下を保ちましょう。エアコンと一緒に扇風機を使うとさらに効果アップ。

正解 ×

Q.3 肥満の人は、脂肪が体内の熱を外に逃がすため、熱中症になりにくい

解説

肥満体型の人は熱中症になりやすいです。皮下脂肪が熱を体内に閉じ込めてしまうため、より注意する必要があります。

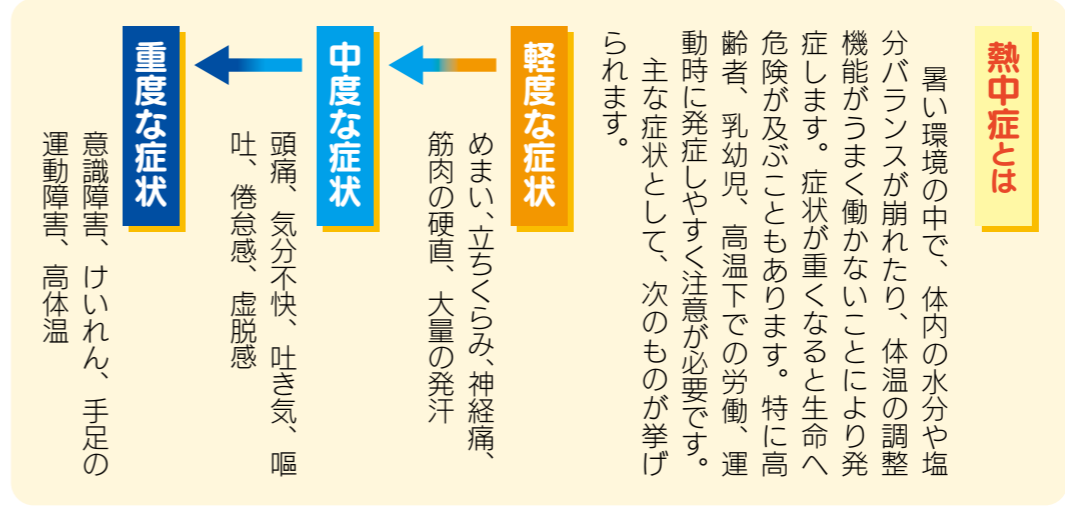
正解 ×

Q.4 熱中症の症状が出たとき、真水だけを飲んでいたら症状は悪化する。

解説

水を飲みすぎると、体液中のナトリウム濃度を下げまいとして尿量が増え、800mlの水を一気に飲んだとしても2~3時間ですべて尿で出るといわれています。スポーツドリンクなどで塩分をとりましょう。

正解 ○



熱中症予防のポイント

熱中症は予防法を知っていれば防ぐことができます。「暑さを避ける」「こまめな水分補給」「暑さに備えた体づくり」などが大切です。

暑さを避ける、身を守る

室内では
扇風機やエアコンで温度をこまめに調節
遮光カーテン、すだれを利用

屋外では
日傘や帽子の着用
日陰の利用、こまめな休憩
気温の高い日は日中の外出をできるだけ控える

体の蓄熱を避けるために
通気性の良い、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす

こまめな水分を補給する

室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給しましょう

暑さに備えた体づくり

バランスのよい食事やしっかりとした睡眠を取り、丈夫な体を作りましょう。体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。また、ウォーキングなどの汗をかく運動を継続して行いましょう

熱中症一時休憩所の設置場所

- 国東市役所本庁舎
- 国見総合支所
- 安岐総合支所
- 武蔵総合支所
- 国東保健センター
- アストくにさき
- サイクリングターミナル
- 国見図書館
- くにさき図書館
- 武蔵図書館
- 安岐図書館



市では、左記11か所に熱中症一時休憩所を設置しています。(開館日のみ)
外出中に涼しい場所で休憩を取りたい場合など、お気軽にお立ち寄りください。

熱中症は正しい知識を身につけることで、適切に予防することが可能です。涼しい服装、日傘や帽子で暑さを避けるようにしましょう。のどが渇いていなくてもこまめに水分補給することを心掛けてください。



のぼり旗が目印です。ぜひご利用ください。