

熱中症について

梅雨が明ければ、夏本番ですね！

今回は、「熱中症について」です！

熱中症とは、温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどい時には、けいれんや意識の異常など、様々な障害をおこす症状の事です。

家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、体から熱が逃げにくく熱中症になる場合があります。

室内での予防のポイントは、

- ① 部屋の温度をこまめにチェックする（普段過ごす部屋には温度計を置く事！）
- ② 室温28℃を目安に、エアコンや扇風機を上手に使いましょう！
- ③ 喉が渇かなくてもこまめに水分補給をしましょう！
- ④ 日頃から、栄養バランスのとれた規則正しい食事や適度な運動を通して、暑さに負けない体づくりをしましょう！

また、年代別での熱中症発症は、高齢者が約5割を占めており、熱中症による救急搬送者のうち、約4割の方は入院が必要でした。約4割の人の事例が住居（敷地内全ての場所を含む）で発生しています。

熱中症により、毎年約4万人以上の方が救急搬送されています。平成30年は約9万5,000人の方が搬送されています。

熱中症による救急搬送者増加の要因として、気温や湿度の上昇が関係している事が分かっています。特に、梅雨明け前後の暑さには、最も注意が必要です！

次回は、「子どもの熱中症予防について」お伝え予定です！