

今年も暑い夏がやってくる。

熱中症の症状と対策について

気温や湿度の上昇により、気を付けたいのが熱中症です。暑い8月のほか、湿度の高い6月や7月にも熱中症による救急搬送が発生しています。

本号では、熱中症の予防策について紹介いたします。

■問い合わせ先 市健康福祉課健康推進係（☎・内線1090）

◎熱中症とは

私たちの体には、暑い環境の下でも、異常な体温上昇を抑えるための体温調節機能が備わっており、暑いときには汗をかくなどし、体温を調整しています。

熱中症は、この体温調節機能がうまく働かなくなり、体の水分や塩分のバランスが崩れ、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけではなく、屋内でも何もしない時でも発症し、救急搬送を要したり、場合によっては死亡したりすることがあります。

◎熱中症の症状

次のような場合には、熱中症の疑いがありますので注意しましょう。

Q 熱中症が発生した場合、救急隊が来るまでの間にできることはありますか？

A 1 傷病者を日陰やクーラーが効いた部屋など涼しいところへ移動する。窓を閉め切って高温となった部屋は、窓を開け換気する。

A 2 水で濡らしたタオル、保冷剤、うちわなどで体温を下げる。

A 3 傷病者自身が意識があり、水分を欲し、飲める状態であれば、電解質を含んだスポーツドリンクなどを飲ませる。

A 4 意識が無い場合は窒息する危険があるため、無理に飲ませてはいけません。

ただし熱中症になった子どもを、心配した周りの大人が冷やしすぎて、救急隊が現場到着した時には唇が紫になっていた例もありました。

Q コロナ禍でこれまでの夏と違う点は？

A マスクをしていると体温調整が難しくなり、熱中症のリスクが高まります。

また救急車内では、傷病者及び同乗者は100%マスクを着用していただき、感染防止に努めています。救急隊員もゴーグル、マスク、感染防止衣を着用しており、熱中症にならないよう車内は冷房をつけるとともに、こまめに水分補給や休息を取るようになっています。

Q 市民の皆さんに伝えたいことを教えてください

A これからの時期は、こまめに水分補給をしましょう。マスクも人との接触がない場合には、こまめな着脱が必要です。



■重症度Ⅰ 手足のしびれ、めまい、筋肉のこむら返りがある
■重症度Ⅱ 吐き気、頭痛、倦怠感、意識が何となくおかしい
■重症度Ⅲ 呼び掛けへの返事がおかしい、真つすぐ歩けない、けいれん、意識がない



こまめな休憩を取って行われた「こどもかけっこ教室」

◎熱中症は予防が大切
熱中症を起こさないために次のことに注意しましょう。
・無理な外出をせず、住まいや衣類の工夫をするなど、暑さを避ける。
・のどが乾く前に水分、塩分、スポーツドリンクなどを補給する。
・急に暑くなる日や継続する暑さに注意する。
・集団活動の場では、参加者の体力や体調に考慮するとともに、互いに配慮や注意をする。

熱中症について救急隊員に聞いてみよう

毎年、夏の時期に熱中症患者を目の当たりにしている救急隊員に、救急救命士の視点から、熱中症の症状が発生した場合の心構えなどについて伺いました。



八幡平消防署 警防係 主査 救命救急士 夏堀 卓さん

Q どんな時に熱中症の救急搬送が多いですか？

A 暑さに体が慣れていない季節の変わり目に急に気温が上昇した時や、体感的に熱いと感じる時は、年齢や屋外を問わず要請が増えます(表参照)。

高齢者は、暑さを感じにくく窓を閉め切っていたり、汗をかきにくい、のどが渇きにくく水分補給が少ない、エアコンを使いたがらないといったことがあり、倒れていたり、ぐったりしている様子に気づいた周りの人が要請するケースが多いです。

表 熱中症の症状による救急搬送件数

年度	件数	管轄別内訳件数	
令和4年度 (5月18日現在)	2	八幡平	1
		松尾	1
3年度	7	八幡平	3
		松尾	2
		安代	2
2年度	13	八幡平	5
		松尾	5
		安代	3

大塚製薬(株)と包括連携協定を締結



大塚製薬(株)ニュートラシューティカルズ事業部迫上仙台支店長(左)と佐々木孝弘市長

市と大塚製薬(株)は5月19日、健康づくりなどについて、包括連携協定を結びました。
同社は製品の研究開発や健康についての啓発活動の知見を生かし、スポーツを通じた健康づくりや熱中症対策などの活動をしており、市は今回の協定により同社の経験やノウハウを活用した取り組みをしていきます。
同社のニュートラシューティカルズ事業部迫上仙台支店長は「当社はヘルスケアに関連した多角的な取り組みをしており、市民の皆さんに貢献できる取り組みを、共に進めていきたい」と意気込みを示しました。

◎警戒アラートの活用

環境省・気象庁は熱中症へのかかりやすさを示す暑さ指数(WBGT)を使い(表参照)、危険な暑さを事前に知らせる熱中症警戒アラートで、注意を呼び掛けています。熱中症警戒アラートは、暑さ指数の予測が33以上の場合に発表されます。
詳しい内容は、下記QRコードから環境省の熱中症予防情報サイトを確認してください。



31以上 危険	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高く、外出はなるべく避け、涼しい屋内に移動する
28~31 嚴重警戒	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する
25~28 警戒	運動や激しい作業をする際は定期的に十分な休息をとる
25未満 注意	激しい運動や重労働時には発生する危険性がある