

みんなの健康通信 令和6年6月号

みんなの相談窓口「地域包括支援センター社協」では、

地域で生活する皆様に向けて、「みんなの健康通信」を作成し、健康づくりに関する情報を

発信しています。今月は、**「熱中症」**に関する情報です。

熱中症の症状・対応・対策を知り、本格的な夏の暑さの到来に備えましょう！

熱中症とは？

熱中症は、高温多湿な環境に、私たちの身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。いつでもどこでもだれでも条件次第で熱中症にかかる危険性があります。



◎熱中症を引き起こす主な3要素

環境	気温の高さ・湿度の高さ・風の弱さなど
からだ	乳幼児・高齢者・体調不良 暑さに慣れていないなど
行動	激しい運動・慣れない運動・長時間の野外作業・水分補給できない状況など

◎熱中症の主な症状

以下のような症状が出たら、熱中症にかかっている危険性があります。

- めまいや顔のほてり 体のだるさや吐き気
- 汗のかきかたがおかしい
- 体温が高い、皮膚の異常
- 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
- 水分補給ができない
- 筋肉痛や筋肉のけいれん



対応 身近な人が、熱中症になってしまったら・・・

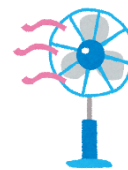
1、涼しい場所へ避難！

- ・風通しの良い日陰、クーラーの効いている室内へ避難させましょう。



2、衣服をゆるめて、とにかく冷やす！

- ・露出させた皮膚に水をかけ、うちわ・扇風機であおぎます。
- ・可能な限り、早く冷やします！



3、水分・塩分の補給

- ・大量に汗をかいた場合は、塩分を適切に補うことができるスポーツドリンクや経口補水液等が有効です。
- ・意識障害がある場合は誤って水分が気道に流れ込むことがあります！この場合は、水分補給は慎重に！



4、医療機関へ運ぶ

- ・意識がなく、自分で水分摂取できない時は、

緊急で医療機関に搬送することが最優先の対処方法です。



対策 熱中症予防対策において、常備しておくといよもの

作業や運動時に摂取したい飲料（スポーツドリンク）

アイソトニック飲料（等張液 血液、体液とほぼ等しい浸透圧）→作業前の摂取が効果的

ハイポトニック飲料（低張液 血液、体液よりも低い浸透圧）→作業中や作業後の摂取が効果的
熱中症対策飲料など



軽度から中等度の脱水症状になってしまった時

経口補水液 OS-1

（一般のスポーツドリンクよりも水と塩分と糖分をバランス良く含み、速やかに吸収優れた成分）

「ほっこり」（ラジオ体操）のお誘い

地域住民有志と地域包括支援センター社協が協働し、「ラジオ体操の集い」を開催することになりました。運動に制限のない方であれば、どなたでもご参加いただけます。ラジオ体操第1及び第2を行います。動きやすい恰好でご参加ください。

日時：毎月 第1・第3月曜日 午前9時40分～

6月は 3日、17日です！

場所：地域包括支援センター社協に集合

【桐生市総合福祉センター（旧南中学校）】

※雨天時は、南体育館 もちもの：水分・タオル



お問い合わせ先

地域包括支援センター社協

桐生市新宿 3-3-19（旧南中）

0277-46-4411