



こんにちは！三島会館です。

梅雨入りも間近になりました（この「たより」が皆さんに読んでいただく頃には梅雨に入っているかもしれませんね）。

梅雨の時期は体調管理が難しいと言われていきますし、特に熱中症については、職場で近年は1年間で約30人が亡くなり、約1,000人以上が4日以上仕事を休んでいるとのデータもありますので、前号でも少し述べましたが、今回は詳しくお知らせしたいと思います。厚生労働省からの資料を参考に作成しました。

熱中症の症状

最初のうちは…めまい、立ちくらみ、生あくび、大量の発汗、筋肉痛、筋肉のこむら返り、など

症状が進むと…頭痛、嘔吐、倦怠感、判断力低下、集中力低下、虚脱感、など

熱中症が疑われる人を見かけたら（主な応急処置）

家庭内では、エアコンが効いている部屋などへ移動し、屋外では風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難させる。

次に、衣服を緩め、身体を冷やす（首の回り、わきの下、脚の付け根など）。またあれば経口補水液（一気に大量に飲ませると危険！）を補給する。

応急処置をしても症状が改善されない場合は、迷わずに医療機関を受診しましょう。

熱中症予防のために

1 暑さを避ける！

- (1) エアコンなどで温度をこまめに調節
- (2) 遮光カーテン・すだれの利用、打ち水の実施
- (3) 外出時には日傘の使用、帽子の着用
- (4) 天気の良い日は日陰の利用、こまめな休息
- (5) 吸湿性・速乾性があり、通気性のよい衣服を着用
- (6) 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、身体を冷やす



2 こまめに水分を補給する

- (1) 室内でも外出時でも、のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分を補給（外出時は、できるだけ遮熱性の優れた容器に入れた冷たいお茶や水を携帯するようにしましょう）。

高齢者や子ども、障がいのある方は、特に注意が必要！

高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対する身体の調整機能も低下しているので、注意が必要です。子どもは体温の調整能力がまだ十分に発達していないので、気を配る必要があります。

また障がいのある方には、体温調整が難しい場合や、のどが渇いても気づかない、自分で水分がとれないなどの場合があるので、介助者やまわりの方は注意しましょう。

お互いに、「いつもと違う」に気づいて、みんなでこの時期を乗り越えましょう！