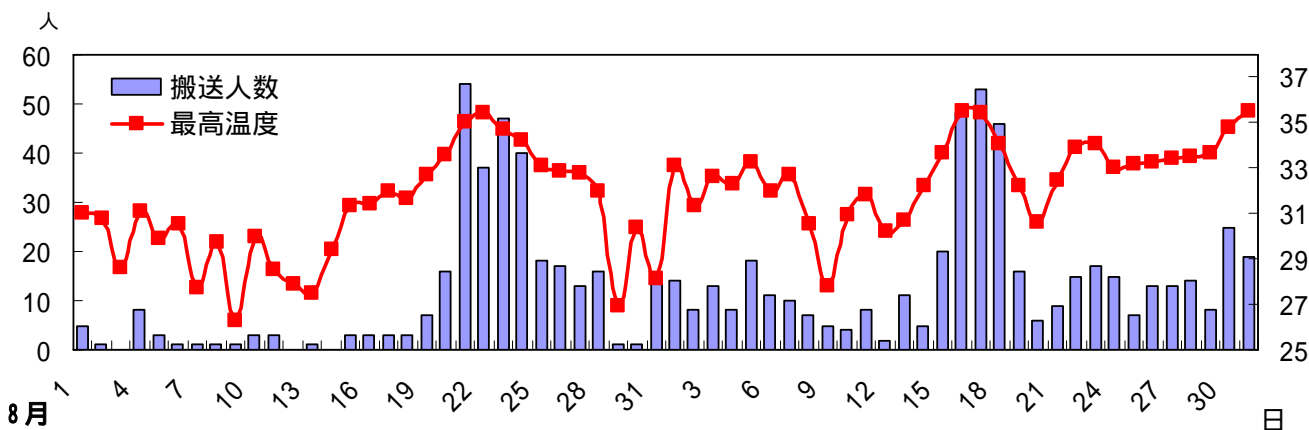


**緊急健康情報 熱中症**

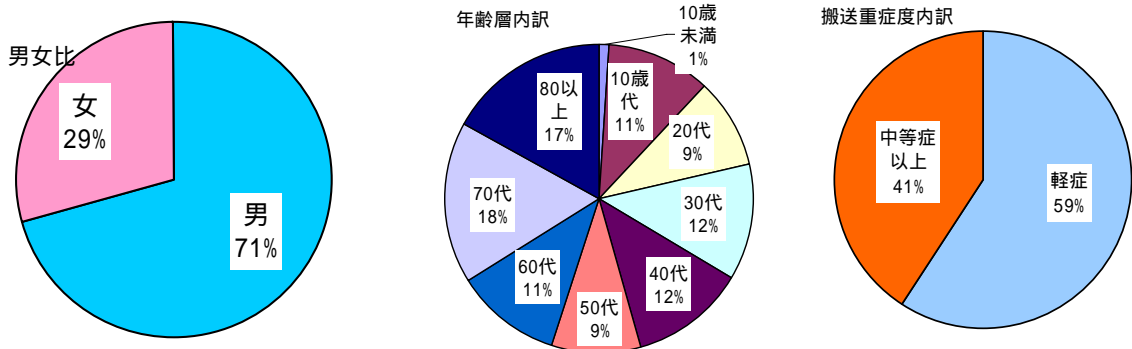
猛暑が続いているので**熱中症**に気をつけましょう。  
 熱中症は**予防**と**応急処置**が非常に有効な疾患です。  
 体力を過信しないで、屋内だからと油断しないで、体調に気をつけ、水分をこまめに補給しましょう！

1 市内の熱中症による8月の搬送数推移です。

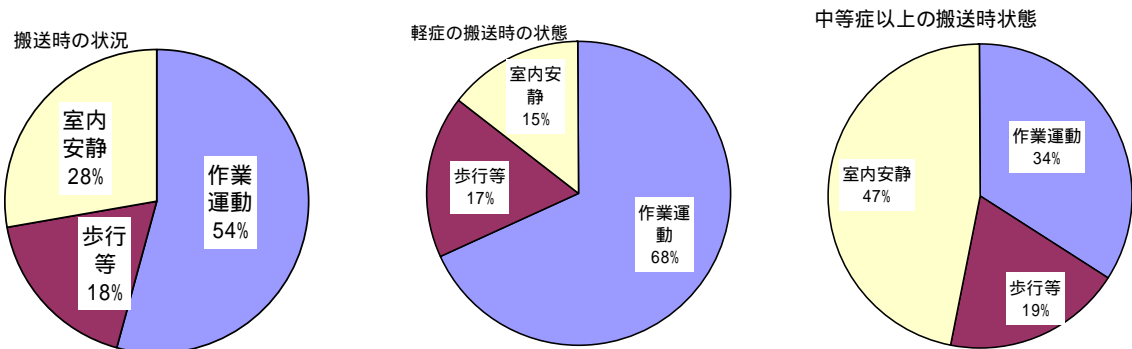
最新の情報は、横浜市消防局HPをご覧ください。 [「平成22年8・9月の熱中症による救急搬送状況\(速報値\)」](#)



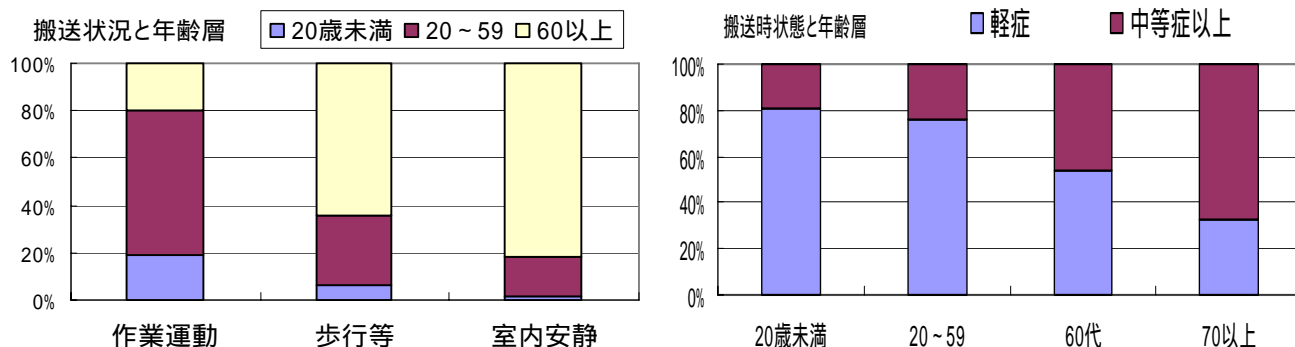
2 男女比は7対3です。年齢構成は、概ね3人に1人が70歳以上で、2割が20歳以下です。熱中症に弱い10歳未満の件数は7件と非常に少なく、搬送時も全て軽症でした。本来乳幼児等の年少児は、医学的には熱中症に非常にかかりやすいのですが、その数が少ないことは、保護者の熱中症対策が功を奏していると思われます。また全体の搬送の6割は軽症でした。



3 全搬送者の半数以上が、運動・作業中でした。軽症に限ると、7割が作業運動中でした。中等症以上では約半数が室内安静下でした。運動・作業中の場合は、近くに観察者がいるので、早めに搬送となり、室内安静下では、観察者がいないために、症状が進行してからの搬送になっていると思われます。



- 4 搬送状況と年齢層の比較では、作業運動下は8割が60歳未満でした。室内安静下では8割が60歳以上でした。
- 5 搬送時の状態と年齢層の比較では、60歳未満では8割が軽症でしたが、60歳代では半数近くが中等症以上でした。70歳代以上は6割以上が中等症以上でした。



## まとめ

8月19日までをみると、学生や勤労世代は運動部等の強い作業運動中に、早めに搬送されて、高齢者は、室内安静下で、意識を失う等症状が進行してから搬送されている傾向があります。熱中症対策として、

【強い運動作業の場合】基本的に炎天下の作業運動を避け、止むを得ない場合は作業・運動の合間に、適宜水分摂取し、適宜休憩を取り、風通しの良い気温の比較的低いところで涼を取りましょう。屋外の作業時には、通常より多めに、水分摂取と休憩を取るようにしましょう。万が一の気分変調時には、我慢すること無く監督者等に訴え、早めに水分を取り、涼を取って、更に冷水でぬらしたタオルや保冷剤等で積極的に身体を冷やすことをお勧めします。

保護者や、作業時の監督者も、気を配り、不調時には交代要員の確保等考えておきましょう。

【室内安静等日常生活】乳幼児・高齢者等で健康管理がしにくい方は、関係者も、変調に気をつけましょう。暑さを避ける余り、外出せず、外出しないからと食事や水分を控え、ふらつきが出て搬送される方がいます。ご自身でも、適宜水分を取りましょう。また、バランスの良い食事をしっかりと、適宜身体を動かすといった、一般の健康管理が大切です。

【その他】運動後の脱水状態で、アルコールを摂り気分が悪くなった方もいます。水分はアルコールやカフェイン等でとることはやめましょう。

人は暑さに順化(慣れること)できます。猛暑にも慣れてきたのか搬送数も減少しています。暑さを避け(外出時は時間帯を選び、外出するときは涼しい服装、日傘や帽子等で工夫など)水分等をしっかりと暑さに強い身体作り(食事、運動、疲れを残さない生活等)を続けていきましょう。打ち水や、料理は電子レンジを上手に利用する等生活の工夫も大切です。



## 【熱中症とは】

体内のバランスが崩れ体温調節ができなくなり、時に死に到る疾患ですが、予防と応急処置が非常に有効です。

## 【おきやすい条件】

環境：高温、高湿、無風～微風、日差しが強い、照り返しが強いとき。

人体：運動で身体に熱が生産されるとき（当然、室内・施設内でもでもおきる。）

特に急に暑くなったときが要注意。閉じられた自動車内は最悪の環境です！

## 【症状】

度：めまい、筋肉痛、大量発汗

度：頭痛、気分不快、吐き気、おう吐、倦怠感、虚脱感

度：意識障害・けいれん・手足の運動障害、高体温 時に死亡！

熱中症が重症となると発汗が無く、乾いた皮膚になるので、汗だけで判断しないことが大切です

## 【応急処置】

涼しい環境への避難 クーラーの効く室内 又は日陰で風通しのよい場所

脱衣と冷却 脱衣により熱を逃がして、水をかけ、風を送り、氷のうで冷やす。

氷のうのポイント：首、わきの下、股関節部（太い血管があるところ） + すばやく！

氷のうの数が無いときは、保冷剤で代用しよう！（保冷パックに入れて数個持参しましょう）

**水分・塩分補給** おう吐している際は、誤嚥の危険があり、無理には与えない！

アルコール、カフェインは尿量を増し、脱水が進む可能性があるのでやめましょう。

汗で失われた塩分も補給できるので、スポーツドリンクが最適です。

医療機関へ搬送（自力で水分摂取できないことが、救急搬送の目安になります。）

医療機関で行うことも、基本的には補液と冷却と安静です。

重症にならない前に早めに対応しましょう。

## 【予防】

暑さ対策 + 水分補給 + 熱を逃がしやすい服装

日常運動していない人が急に運動するときは注意！

猛暑・無（微）風環境を警戒！

暑さを我慢したり、喉の渴きを抑えがちな高齢者は、特に気をつけよう！

乳幼児は体温、体液の調節が未熟で、やはり一番の気をつけなくてはいけない対象です。

## 【関連サイト】

熱中症(熱射病、日射病)を予防しましょう

[http://www.city.yokohama.jp/me/kenkou/eiken/health\\_inf/info/heat1.html](http://www.city.yokohama.jp/me/kenkou/eiken/health_inf/info/heat1.html)

環境省熱中症予防サイト

<http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/index.html>

横浜市消防HP

<http://www.city.yokohama.jp/me/shobo/seikatsu/emergency/netyuusyou/netyuusyou.html>