

猛暑を乗り切ろう！ 熱中症予防の ポイント



7月になり、中頓別町に夏がやってきました。暑い日が増えてきましたが暑さへの対策はできていますか。

今月号では、熱中症にならないためにできる対策や、熱中症になったときの対応をご紹介します。

熱中症とは

熱中症は、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調整機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態です。

熱中症になると、最初にめまいや立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、大量の発汗などの症状が現れます。症状が進むと、頭痛や嘔吐、倦怠感が現れ、重症化するとけいれんや意識消失、話しかけたときの返答がおかしい、高体温（熱射病）などの症状が現れ、命にかかわることがあります。

熱中症は日中の屋外で発症するイメージがありますが、室内にいるときや夜間でも発症する

ことがあるので注意が必要です。

熱中症にならないために

熱中症にならないためには暑さを避けることが大切です。吸湿性・速乾性のある通気性の良い服装をしたり、からだを熱を持つているときは保冷剤や氷、冷たいタオルなどで冷やすことが有効です。

屋外で活動する際は、帽子や日傘を使用し日差しを遮りましょう。また、日陰を利用してこまめに休憩をとることも大切です。

屋内にいるときは、エアコンや扇風機を活用し室内の温度を調整しましょう。遮光カーテンやすだれを使用することも有効です。

暑さや水分不足に対する感覚が低下している高齢者や、体温調整機能がまだ十分に発達していない子どもは特に注意が必要です。のどが渇いていなくても定期的に水分補給を行うようにしましょう。

熱中症の症状



自覚症状

- ・めまい
- ・頭痛
- ・高体温
- ・筋肉のこむら返り

他覚症状

- ・大量の発汗
- ・生あくび
- ・ふらつき



重症時

- ・けいれん
- ・意識障害



南宗谷消防組合中頓別支署

救急救命士 消防士長 佐藤 将司 さん

「疲れやすい、何となく体調が悪い、返事がおかしい」など、暑い日に体調がいつもと違うと思ったら熱中症を疑ってください。これらは熱中症の初期症状の1つです。

まずは涼しい場所に移動し、水分と塩分を摂取してください。

改善しない場合は医療機関を受診しましょう。自力で受診が難しい場合は、迷わずに医療機関や消防に電話で相談をしてください。熱中症の症状で受診して検査後に別の病気が発覚する場合もあるため、早めの受診が大切です。

□連絡先：中頓別支署(01634-6-2119)

熱中症になった場合



涼しい場所に移動し身体を休める



衣服をゆるめ身体を冷やす



水分・塩分補給を行う

熱中症になったときは

熱中症は急速に症状が進行するため、軽症の段階で異常に気付き応急処置をすることが大切です。熱中症になったときは3つの対策を行いましょう。

1つ目は、「涼しい場所に移動し身体を休める」です。エアコンが効いている室内や風通しの良い日陰など涼しい部屋に移動し、身体を休めましょう。移動後も症状が急変する場合がありますため、移動後は少しの間様子を見ましょう。

2つ目は「衣服をゆるめ、身体を冷やす」です。身体にぬれたタオルをあてたり水をかけて身

体を冷やしましょう。特に首の付け根の両側や脇の下、鼠径部（太ももの付け根の前側）など皮膚の直下の血管を冷やすことが効果的です。

3つ目は「水分補給を行う」です。水分と塩分を摂ることが大切になるため経口補水液が特に有効です。医師から水分摂取について指示を受けている場合は医師の指示に従いましょう。

自力で水分を飲めない場合や応答がおかしいなど意識がはっきりしない場合は重症化しており命の危険がある可能性があります。ためらわずに救急車を呼びましょう。

中頓別町の夏

中頓別町では、例年7月と8月に30度を超える真夏日が増え、年によつては35度以上の猛暑日となる場合があります。

気象庁が観測した記録（昭和53年から）で1番気温が高かったのは、令和3年7月28日と同年8月7日で35・8度でした。

今年はまだ熱中症での搬送はありませんが、令和6年に90代の方が1人、令和5年にも90代の方が1人搬送されています。

自分は大丈夫と思わず、暑さへの対策や、水分補給をしっかり行い、中頓別町の暑い夏を乗り切りましょう。