

北スポだより

7月号 No.75 担当 坂井

こんにちは！早いもので北スポに入り5か月が経ちました。皆さんに顔や名前を覚えてもらい、会話も増え嬉しく思っております。

いよいよ夏も本番に近づいてきましたね。少し動くと汗がでる季節です。暑くなると熱中症に気を付けなければなりません。

今回は、**熱中症**の症状、対策について紹介していきたいと思います。

～熱中症の症状～

①めまいや顔のほてり

めまいや立ちくらみ、顔がほてるなどの症状が出たら、熱中症のサインです。一時的に意識が遠のいたり、腹痛などの症状が出る場合もあります。

②筋肉痛や筋肉のけいれん

「こむら返り」と呼ばれる、手足の筋肉がつるなどの症状が出る場合があります。筋肉がピクピクとけいれんしたり、硬くなることもあります。

③体のだるさや吐き気

体がぐったりし、力が入らない。吐き気やおう吐、頭痛などを伴う場合もあります。

④汗のかきかたがおかしい

ふいてもふいても汗がでる、もしくはまったく汗をかいていないなど、汗のかきかたに異常がある場合は、熱中症にかかっている危険性があります。

⑤体温が高い、皮膚の異常

体温が高くて皮ふを触るととても熱い、皮ふが赤く乾いているなどの症状も熱中症のサインです。

⑥呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない

声をかけても反応しなかったり、おかしい返答をする。または、体がガクガクとひきつけを起こしたり、まっすぐ歩けないなどの異常があるときは、重度の熱中症にかかっています。すぐ医療機関を受診しましょう。

⑦水分補給ができない

呼びかけに反応しないなど、自分で上手に水分補給ができない場合は大変危険



裏面へ

～熱中症対策～

① シーズンを通して、暑さに負けない体づくりをしよう！

- ・「水分」をこまめにとろう
- ・「塩分」をほどよくとろう
- ・「睡眠環境」を快適に保とう
- ・「丈夫な体」をつくろう

② 日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしよう！

- ・「気温と湿度」をいつも気にしよう
- ・「室内」を涼しくしよう
- ・「衣服」を工夫しよう
- ・「日差し」を避けよう
- ・「冷却グッズ」を身に着けよう

③ 特に注意が必要なシーンや場所で、暑さから身を守るアクションを！

- ・「飲み物」を持ち歩こう
- ・「休憩」をこまめにとろう
- ・「熱中症指数」を気にしよう



気温(℃)

35	原則中止	35℃以上では、特別の場合以外は中止。特に子どもの場合は中止すべき
31	厳重警戒	31℃以上では、激しい運動や持久走などは避ける。頻繁に休息をとり、水分・塩分の補給を行う。体力の低い人、運動に慣れていない人は運動中止
28	警戒	28℃以上では熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり、適宜水分・塩分を補給する。激しい運動では30分おきくらいに休息をとる
24	注意	24℃以上では、死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する
	ほぼ安全	24℃未満では通常は熱中症の危険は小さいが、水分・塩分の補給は必要。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意

～豆知識～

・私たちの体には、季節の変化に適応する能力が備わっており、暑い季節に慣れることを「暑熱順化(しょねつじゅんか)」と呼びます。

・実は「暑熱順化」は、夏が来る前に意図的に成立させることができます。最も有用なのは、汗ばむ程度の運動です。体を動かす習慣がない人は、手軽に始められるウォーキングで、汗をしっかりとかける体に整えておきましょう。

・毎日の入浴で汗をかくのも、暑熱順化を助けます。この入浴法にはちょっとしたコツがあります。約40℃くらいのぬるめのお湯に高濃度炭酸ガス入浴剤を入れて10～20分ほどつかり、しっかりと汗をかいてください。夏が到来する前から開始して、2週間以上続けるとよいでしょう。

◎適度なウォーキングや毎日の入浴で汗をかき、暑熱順化を助けていきま

