



家族や周りの目を気にして我慢したり、少しくらいと油断したりすると、思わぬ重体になってしまいます。  
また、子どもは身長が低い分、地面から照り返しの影響を強く受けます。  
「おかしいな？」と思ったら早めの対処で重症化を防ぎましょう。



# ストップ！ 熱中症



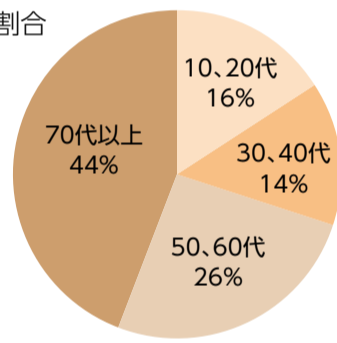
夏は以前より暑くなっています。真夏日や熱帯夜の増加など、今までと同じ夏の過ごし方では対処しきれないことも…。  
正しい知識で上手に夏を乗り切りましょう。

## 基礎知識

熱中症は、暑い日の運動や活動により体中の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れ、体温の調節機能が正常に働かなくなることで起こります。  
人の体は熱を作り出す一方で、汗をかくことで熱を逃がすなど体温の上昇を管理しています。これが狂い、体内に熱がこもって体温が異常に上昇すると症状が出てきます。

## 市内での発生状況

去年の7月から9月までの間に、香取広域市町村圏事務組合消防本部が把握した熱中症を疑う症状で搬送された人は、64人です。内訳は男性が44人、女性が20人となっています。  
年代別では70代以上の人が44%を占めて最多ですが、どの年代でも一定数が発症し搬送されていることが分かります（グラフ①）。



## 市内で起きた主な発症事例

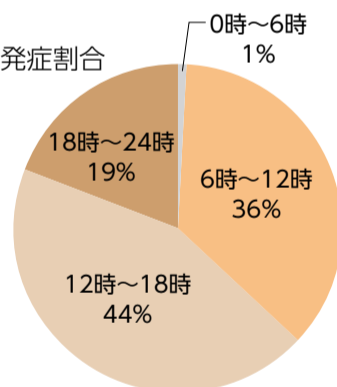
- ◇屋内で作業中、吐き気・耳鳴り・両下肢のこむら返りを訴える（32歳・男）
- ◇野球練習中に吐き気、多量の発汗（14歳・男）
- ◇ビニールハウス内で作業中、吐き気・嘔吐を訴える（66歳・女）
- ◇自宅内で意識障害・全身の熱感（88歳・男）
- ◇運転中にめまい、吐き気を訴える（51歳・男）
- ◇自宅内で起立困難、熱感（76歳・女）
- ◇屋外で作業し帰宅後、筋けいれんを発症（66歳・男）



畑で倒れている人を発見し、救急車を呼んだのは近所の人でした。普段から地域で声をかけ合うことが大切です。

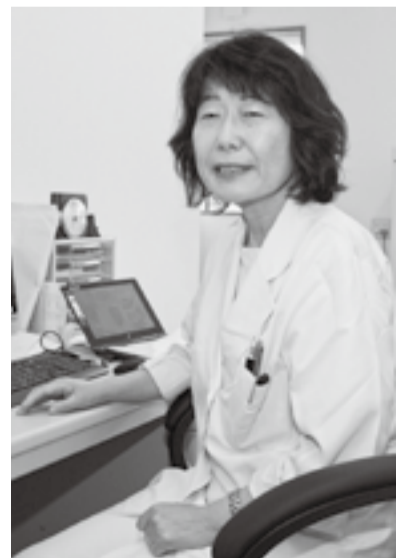
消防士長・救急救命士 石井 泉季さん

## 時間帯別発症割合 グラフ②



また、発生場所は屋外の34人に、対し屋内も30人と、屋内だからと油断できない状況です。  
時間帯別では、日中はもちろん、夕方から夜間でも発生していることに注意が必要です（グラフ②）。

## 「脱水」にならないことが熱中症予防



香取医院院長 香取 理絵医師

脱水とは、体が必要とする水分と電解質が同時に失われた状態で、放っておくと危険です。  
では、どのような注意が必要か香取先生に聞きました。

① 脱水かどうかを簡単に判断する方法  
尿の色を見て、濃い目の黄色なら脱水になっています。この状態の緩和には水分補給が必要で、大人で2時間に1ℓを目安に飲みましょう。  
※カフェインを含む飲料を飲んだ時は参考になりません  
※心臓や腎臓に病気のある人は、主治医の指示に従ってください

② 最近の気候では、脱水になっても喉は渇きません  
本来は、体から抜けた水分を補うために血管から水分が出ることで、血液が濃縮して「喉の渇き」のセンサーが働きます。しかし最近の気候の影響もあり血管から補う前に水分が不足し、このセンサーが働きません。救急車で運ばれた人の多くは、血液検査で血液の濃縮が認められません。喉が渇いたと感じる前に水分補給が必要です。

③ 水分はカフェインを含むものとアルコールを控えて  
カフェインやアルコールには利尿作用があり、十分な水分補給を妨げます。また、たくさん水分を一度に飲めないことも多いので、特にお子さんやお年寄りは、飲み物を脇に置いて、こまめに飲むようにしましょう。

④ 塩分のとり方に注意  
すべてをスポーツ飲料で摂ると、塩分の過剰になるばかりか、高血糖を引き起こすことがあります。ここでは自宅で作れる飲料を紹介します。  
■塩分を適度に与える飲料  
◇水…1ℓ  
◇塩…小さじ1杯  
◇レモン果汁など…お好みで味付けしてください  
麦茶でも塩分が入っているものがあり、血圧上昇につながることもありますのでラベルの表示を確認しましょう。

ごきげん時

実際に熱中症を疑う症状が発生したときの行動を確認しておきましょう。  
意識がない場合は、すぐに救急車を要請します。まずは落ち着いて、適切な行動が求められます。

症状が出たら、涼しい場所へ

熱けいれん

- 筋肉痛
- 手足がつる
- 筋肉がけいれんする

熱失神・熱疲労

- めまい
- 全身倦怠感
- 悪心・嘔吐
- 頭痛

熱射病

- 体温が高い
- 意識障害
- 呼びかけや刺激への反応がにぶい
- 言動が不自然
- ふらつく

生理食塩水を補給

0.9%の食塩水（1ℓの水に9gの食塩水）を補給します。

水分を補給

0.1～0.2%の食塩水やイオン飲料、経口補水液を補給します。

回復

回復しないときは救急車を要請

足を高くして寝かせる

手足から体の中心に向かってマッサージすると効果的です。

救急車到着まで

水をかけたり、濡れタオルを当てたりして体を冷やします。首筋、脇の下、足の付け根など大きい血管を冷やすのもよいです。

すぐに救急車を要請

広報かとりアンケート

千葉県香取市佐原口 2127

香取市役所 秘書広報課 行



料金受取人私郵便  
佐原局承認

537

差出有効期間  
平成28年8月  
1日から平成  
29年3月31日  
まで  
切手を貼らずに  
お出しください

2  
8  
7  
8  
7  
9  
0

113