

「熱中症に注意しましょう」

熱中症とは、体内での熱の発生と放出のバランスが崩れて、体温が異常に上昇することで起こります。脱水症状が進み、手足のけいれんや吐き気、失神、ひどいときには意識障害を起こし、ショック症状で死に至ることもあります。多くの熱中症患者は炎天下での労働やスポーツ活動で発生していますが、屋内で日常活動をしている乳幼児や高齢者にもみられます。



熱中症にならないためには、まず暑さから身を守ること。屋外では、日傘や帽子を利用して直射日光を避け、室内では風通しをよくして、カーテンなどで日差しをカットしたり、適度にエアコン等を使用して暑さの調節をしましょう。発汗によって水分が失われると、体温調節や運動機能が低下し、熱中症へと至ります。暑い日にはこまめに水分補給し、脱水症状を防ぎましょう。

また、子どもは発汗機能が未発達で、成人に比べて体温が上昇しがち。高齢者は老化に伴って発汗量が少なくなること、体温・循環・体液調節の各機能が低下しているため、よりこまめな水分補給と周囲の注意が必要になります。

暑い夏はまさに熱中症の季節。運動時はもちろんのこと、日常生活においても、体調管理に気を配り、予防に心がけましょう。

熱中症予防8カ条（（財）日本体育協会）

1. 知って防ごう熱中症

熱中症は熱失神、熱射病など暑い環境下で発生する障害の総称

2. 暑いとき、無理な運動は事故のもと

3. 急な暑さは要注意

暑さに馴れるまでは軽い短時間の運動から始めて、暑さへの馴れを心がける

4. 失った水と塩分を取り戻そう

汗からは水分とともに塩分も失われるので、0.2%程度の食塩水が望ましい
ビール等のアルコール類は、一時的水分がとれてもその後、それ以上の水分が尿として出てしまうので厳禁。

5. 体重で知ろう健康と汗の量

体重の減少は2%を超えないように水分量に注意する

6. 薄着ルックでさわやかに

暑いときは軽装にし、吸湿性や通気性のよい衣服や帽子を身につける

7. 体調不良は事故のもと

疲労、発熱、かぜ、下痢等の体調不良は、体温調節能力も低下するため運動を避ける

8. あわてるな、されど急ごう救急処置

熱中症になってしまったときは、いかに体温を早く下げることが重要。①涼しい場所への移動②からだを冷やす③水分・塩分補給④極端に高い体温や激しい頭痛、めまい、吐き気、意識ないなどのときは迷わず救急車を要請する。といった早急な対応が必要になります。

鏡野町 子育てふれあいサロン“ずまいる”に参加してみませんか

子育て中のお母さんやお父さんたちと、楽しくお茶を飲みながらおしゃべりしませんか。地域のおじいちゃん、おばあちゃんも来てね。

場 所：鏡野町文化スポーツセンター敷地内

日 時：毎週水曜日（祝祭日は休み）午前10時～午後3時

※都合の良い時間においでください。

※当日午前9時時点で、岡山県北部に警報が発令されている場合は中止。

※9月からは午前10時～12時までとなります。

対 象：0歳から就学前の子どもとその保護者

参加費：1回1家族 100円



～今月のイベント～

8月23日（水） 午前 「手芸」

いっしょに楽しんで下さるボランティアの方を募集しています

お問い合わせ 鏡野町役場 保健課・保健師まで ☎0868-54-2025