



保健師だより



熱中症に気をつけましょう

日本で熱中症で亡くなる人は20年前までは年平均67人でしたが、平成6年以降は年平均492人に増加しています。夏の気温が上昇していることが関連していると考えられています。

熱中症発生場所は乳幼児は自宅や駐車場の車内、小・中・高生では運動中、成年層は作業中、65歳以上は約半数が自宅で発症しています。

1日の最高気温と生活活動のめやす

夏の間、炎天下での作業は涼しくなるまで控えるようにしましょう。気付かないうちに身体から水分が失われ、めまいや頭痛におそわれることもあります。

60歳を過ぎる頃から体温調節機能や皮膚の温かいと感じる温点の数が減少し温度差を識別する能力が低下してきます。また、発汗能力が落ちることから身体蓄熱が起こりやすく脱水状態が進みやすくなりますので、自分の感覚に頼らず、必ず温度計を見て判断しましょう。

温度	生活活動のめやす	注意事項
危険 (31℃以上)	すべての生活活動	高齢者は安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
厳重警戒 (28~31℃)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25~28℃)	中等度以上の生活活動	運動や激しい作業をする際は定期的に充分に休息を取り入れる。
注意 (25℃未満)	強い生活活動	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。



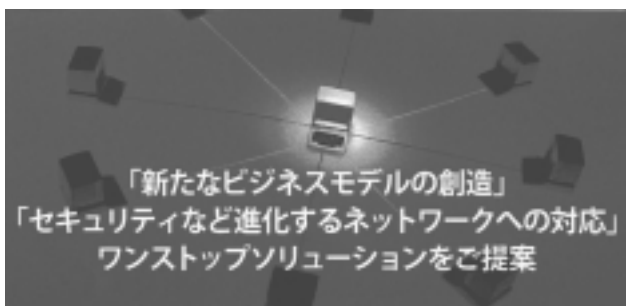
※温度だけではなく、湿度が高い時や風が弱い時、急に暑くなった時は熱中症に注意が必要です。

この症状が出たら危険信号！

- 高い体温
- 赤い・熱い・乾いた皮膚
(全く汗をかかない、触るととても熱い)
- ズキンズキンとする頭痛
- めまい、吐き気
- 意識障害
(応答が異常、呼びかけに反応がないなど)

熱中症の対策

- のどが渇かなくても水分補給
(冷たい水分やスポーツドリンク)
- 部屋の温度をこまめに測る
- 風通しのよい服を選ぶ
- 日傘や帽子を使う



FUJITSU パートナー

扶桑電通株式会社

■青森営業所 青森市長島二丁目13番1号
TEL. 017-775-2031(代) FAX. 017-774-4720

■八戸営業所 八戸市三日町2(青銀明治安田生命ビル)
TEL. 0178-44-1855 FAX. 0178-44-8494

《ホームページアドレス》
<http://www.fusodentsu.co.jp>