



予防救急だより

夏号（第27号）
令和6年6月
発行：消防救急課
（51-3101）

熱中症にならないために

★ケース1

夏バテで数日間まともな食事をしておらず、仕事で外回りをしている途中で体調が悪くなり、動けなくなった。

【救急隊コメント】 帽子や日傘で直射日光を避ける、こまめに水分補給をする、休憩をとるなど、熱中症対策はもちろん大切ですが、体が弱っては効果がありません。食欲がないときでもバランスのよい食事をするよう心がけましょう。また、水分のとりすぎにも注意が必要です。

寝苦しい夜が続くことから、睡眠不足にも気をつけましょう。



★ケース2

一人で暮らす高齢の父の自宅を訪ねたら、閉めきった部屋の中でぐったりしていた。本人は、特に暑さを感じていなかったため、扇風機やエアコンを使用していなかった。

【救急隊コメント】 高齢になると、暑さや寒さを感じる機能が衰え、自分では気づかないまま熱中症になってしまっていることがあります。部屋に温湿度計を置いて、気温や湿度を目で確認できるようにしましょう。「熱中症」などの文字が表示され、注意を促す機能がついているものが便利です。

家族の方がこまめに声をかけてあげることも、予防につながります。

熱中症になりにくい体を作り予防していきましょう。さらに、予防対策のアイテムの一つ「**手のひら**を冷やす」を紹介します。実践して暑い季節を乗り越えてみてはいかがでしょうか。

今回のテーマは熱中症予防です。

追加アイテムは「てのひら」

★予防では、体温が上がらないように体を冷やすことが大切。体温を下げるには腋の下、首筋、そけい部を冷やすことに「**手のひら**」を加えましょう。

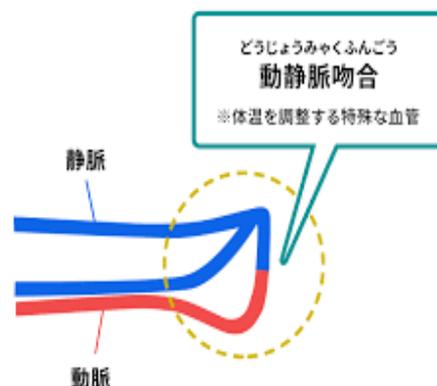
*「手のひら」には、体温低下機能があります。

AVA（動静脈吻合）という特別な血管があり、普段は閉じているのですが暑くなると開通して放熱し体温を下げようとする機能です。体を内部（体幹部）から冷やす効果があります。

*足の裏やほほにもAVAが多くあります。

★内容

- 同じ場所を冷やし続けることで効果UP！
- 10分程度は継続
- 15℃程度の冷たさが最も効果的
- 手に持てるペットボトルなどが扱いやすい。
- 保冷剤を薄手のタオルなどで包むと冷えの調整ができる



【救急隊コメント】

こんな時は、すぐに救急車を呼んでください！！

- 水分が自分で取れない。だるさがあり動けない。
- 意識がない、けいれんしている。



★ 救急車の適正利用に協力ください 🗣️

