

予防救急だより

夏号(第31号)
発行:消防救急課
(51-3101)

救急車を呼ぶような大事に至らないように、普段の生活の中に取り
入りたいちょっとした予防法を、救急隊がご紹介します♪

今回のテーマは熱中症です。**熱中症**に効果的な「暑さになれる」とは？

「暑さに慣れる」？

暑さも年々厳しさを増しています。市民の皆様も、水遊び、日陰の利用、運動やお出かけの際のこまめな水分補給、薄着、暑い日に無理をしない、扇風機やクーラーの活用など、様々な対策を行い、夏を乗り切ろうとしているのではないのでしょうか。そのような時「暑さに慣れた」なんて会話を耳にするとします。「暑さに慣れる」とは「暑熱順化」を意味します。皆さんはこの「暑熱順化」という言葉を知っていますか。



★暑熱順化(しょねつじゅんか)

熱中症は、梅雨の合間の突然気温が上がった日や蒸し暑い日など体が慣れていないために起こったりします。人間の体は、暑さに対して徐々に慣らすことで強くなります。これを「暑熱順化」と言い、適応するには、数日から2週間程かかるといわれています。



夏モードの体づくりを！！

- ・汗をかくような運動(30分程度のウォーキング)
- ・冷房をつけすぎない環境
- ・シャワーでなく湯船につかる環境 など

無理のない範囲で**汗をかく工夫**をして少しずつ体を暑さに慣れさせ暑さに強い体を作っておきましょう！

★「暑さに慣れてきたサイン」チェック！！

- ・汗のかき始めが早くなる（低い気温で汗が出る）
- ・汗の量が多くなる。（熱が逃げやすくなる）
- ・ベタベタ汗がサラサラ汗に変化
（暑さに慣れにより汗に含まれる塩分が少なくなるためサラサラに
→脱水を防ぐことが出来る）



汗の原料は血液中の水分や塩分！

適度な外出や運動を行い、こまめな休憩、水分補給で上手に汗をかき、体を暑さに慣れさせ、夏を乗り切りましょう！！

予防対策ですので、熱中症の症状が出ているときは速やかに全身を冷やすことが重要で、意識状態が悪いなど緊急と感じたら119番通報しましょう！

【いざという時役立つ！注目情報！】

Live119 映像通報システム 映像で素早く伝える119番通報
5月より映像通報システムを導入開始しています。

＊詳しくは、通信指令課ホームページまで！



■通信指令課 HP

