

### 熱中症とは

気温や部屋の温度が高い中で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまいや体のだるさを生じ、ひどいときにはけいれんや意識障害などのさまざまな異常をおこす症状のことです。

昨年、出雲市消防本部管内では109人の熱中症患者を救急搬送しました。  
これから、夏本番を迎え、より熱中症への対策が必要です。  
熱中症予防のポイントは、

- のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう！
  - 外出時は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も行いましょう！
  - 無理をせず、適度に休憩を取りましょう！
  - 日頃から栄養バランスの良い食事をして、体力づくりを行いましょう！
  - 部屋の温度をこまめにチェック！
- さらに真夏日を観測する時期は
- 室温28度を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう！

いつ、誰にでも起こりうる熱中症ですが、子供の場合は、地面からの照り返しにより、大人よりも高い温度にさらされます。また身体面においては、汗腺など体温調節機能が未熟なために体内に熱がこもり易く熱中症になりやすい特徴があります。

高齢者の場合は、暑さやのどの渇きを感じにくく、また体温を下げるための体の反応が弱くなっており、自覚がないまま熱中症を発症する危険があります。

このように子供、高齢者はリスクが高く、症状が出にくいので特に注意が必要です。

熱中症を軽視することなく、しっかり予防しましょう！

また、いざという時の為に応急手当講習を受講しましょう！！

