

お祭りなども!!

**CASE 1 外遊びのとき**



特に気を付けたい年代

幼児期

子どもは体温の調節機能が未発達なため、熱中症になりやすいです。

症状を訴えることがうまくできないため、体に触れると熱い、尿が少ない、何となく機嫌が悪い状態には注意しましょう。冷えたタオルや保冷剤で、首や脇を冷やすことが有効です。



やすはら 健 保健師  
(北東地区担当)

**CASE 2 ジョギングのとき**



特に気を付けたい年代

青年期

新入生や夏の暑さに慣れていない部活動の合宿初日や休み明けなどが要注意です。軽い運動から徐々に運動量を増やすと良いです。

直射日光を避け、通気性の良い服、小まめな休憩と水分補給を行い、防具を着けるスポーツでは休憩時に緩め、熱を逃がしましょう。



ひがしひろ 東 保健師  
(南東地区担当)

趣味で走っている方も!!

俱知安でも

**まだまだ夏の暑さにご用心!**

今年の夏は、曇りや雨が多いことから、湿度の高い日が続いています。気温が高くても、湿度が上がると汗をかきにくくなるため、これからの時期にも熱中症に注意が必要です。

今月号では、俱知安の夏の気候変化から、熱中症になりやすいタイミングなどを、町の保健師が紹介します。

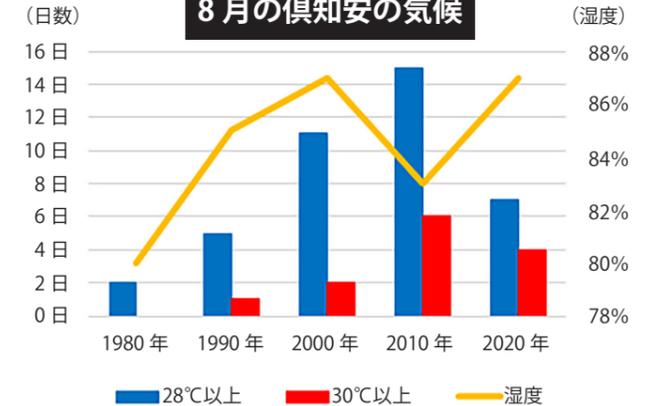
**昔より暑い? 俱知安の気候変化**

青いグラフは「28℃を超えた日数」で、1980年には2日のみでしたが、2010年には約7倍の15日となっています。

赤いグラフの「30℃を超える日数」も、1980年には0日でしたが、2010年には6日に増えています。

また、オレンジのグラフが表す「ひと月の平均湿度」も上昇傾向に見られます。

このように、昔と比べると現在の方が、気温も湿度も高い日が多くなっています。



※(参考) 気象庁ホームページ

太陽が出ているときは特に!

**CASE 3 パークゴルフのとき**



特に気を付けたい年代

中年期

運動時は、体への負荷が高まることに加え、汗で水分が失われ、日差しや熱の影響を受けやすくなります。

帽子の着用、通気性の良い服で、体の熱を逃がしましょう。水分は計画的に補給し、風通しの良い日陰で休憩を多く挟み、無理なく運動しましょう。



ささき 保 保健師  
(南西地区担当)

**CASE 4 自宅にいるとき**



特に気を付けたい年代

高齢期

年を重ねると暑さや喉の渇きを感じにくくなり、室内でも熱中症に注意が必要です。

窓を開けたり、冷房を利用したり、涼しく過ごすこと、食事をしっかり取り、喉の渇きを感じる前に細かな水分補給を心掛けましょう。特に、持病のある方は体調管理に注意しましょう。



さかた 坂田 保健師  
(北西地区担当)

少し涼しいと感じる日も!

**熱中症とは?**

温度や湿度が高くなることで、体温が調節できなくなり、次の症状を引き起こすことを指します。

**どんな状態のこと?**

- 目まいや顔の火照りがある
- 筋肉痛や筋肉のけいれんが起きる
- 体のだるさや吐き気がある
- 汗のかき過ぎ、全く汗をかかない
- 体温が高い、皮膚が熱い、皮膚が赤く乾く
- 呼び掛けても反応しない、真っすぐ歩けない
- 水分補給ができない

**「熱中症かな?」と思ったら...**

- 意識がない場合は、すぐに救急車を呼ぶ
  - 日陰など涼しい場所へ移動する
  - 服を緩ませる、体を冷やして体温を下げる
  - 塩分や水分補給をする
- ※症状によっては、命に関わる危険性があるため、わからないときは「医療機関」へ!

**保健師さんから学ぼう!**

熱中症は、誰でもなる可能性があり、注意する必要がありますが、その中でも症状を引き起こしやすい「年代 × 場面」を左のページで紹介します。

体の水分量が少ない高齢者や幼児は、身体機能上、注意が必要だね。

働き盛りの方や学生の方も活動によって注意が必要ですね。

