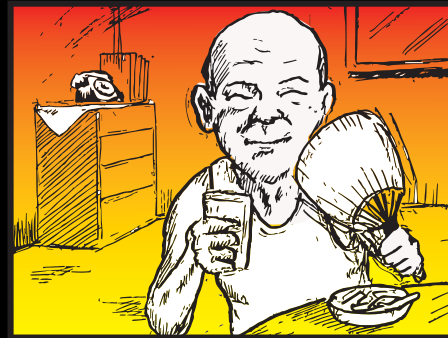


夏の日の恐怖！ あなたを襲う熱中症

夏の到来とともに毎年耳にする言葉が、熱中症です。誰にでも起こりうる上、重症化すると命を落とすことも。「自分だけは大丈夫」「外出はしないから」と油断をしていると、実はとても恐ろしいのです。あなたは、本当に大丈夫ですか…

密室の悲劇..

1人暮らし高齢者
鶴造さん(75歳)の場合



鶴造さんは大のエアコン嫌い。梅雨明け後、急に気温が上がったその日も、冷房をつけずに家にいました



その日の午後、隣町に住む娘さんが鶴造さんに電話をしましたが、全く電話にでません



室内で意識のないまま倒れている鶴造さんを発見！
すぐに119番し...

POINT

鶴造さんはその後の措置により一命はとりよめました。残念なことに障害が残ってしまいました…

熱中症は室内でも発症します！

- 直射日光が届かない室内であっても、気温・湿度は高いため、油断せずに熱中症対策を！
- 高齢者は、温度に対する感覚が弱く、体温調節機能が低下しているため、注意しましょう。「節電のために冷房を使わない」「就寝中のトイレを嫌い水分を控える」などが原因で、熱中症にかかることも

真夜中の悪夢..

遊び盛りの男児
和くん(5歳)の場合



ある晴れた日、お母さんと公園に来た和君。楽しくて長い時間遊びまわって大喜び



二時間近く遊んだ和君は大満足。しかし、深夜になって和君の機嫌が、いつもより夜八時には就寝しました



意識がもうろうとして、嘔吐を繰り返す状態に。
すぐに119番し...

POINT

和君はすぐに病院へ救急搬送され、点滴を受けることで、容体は回復しました。

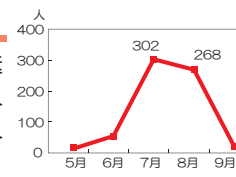
昼間の蓄積で夜間発症することも！

- 日中の疲労の蓄積で、夜に熱中症が発症することがあります。日中、屋外活動をして夜に嘔吐(おうと)などの症状が出た場合は、熱中症の可能性も
- 子どもは照り返しが強い地面に近いので、大人以上に暑い環境にいます。また、体が未発達なことも熱中症にかかりやすい原因のひとつです

データでみる 横浜と熱中症

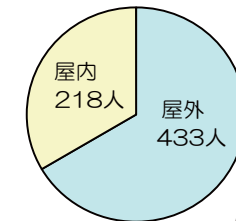
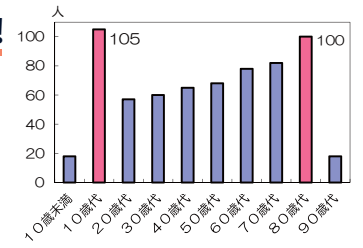
ひと夏で650人の市民が発症！

昨年5月～9月の市内の熱中症による搬送人数は651人でした。中でも5月、6月が数十人なのに対し、夏本番となる7月、8月は250～300人超えと急激に増加します。



10代と高齢者は要注意！

年齢別では、10歳代が16%、次に80歳代に多く、15%を占めます。また、70歳以上の合計では、200人と全体の約31%に及びます。



3人に1人が屋内で発症！

屋外では、学校などにおける部活動で多く発症しています。一方、屋内での発症は高齢者に多く、人目に付きにくいので、発見が遅れると重症化することにも。



鶴見消防署
山田救急救命士

救急救命士に聞くこれが熱中症だ！



基礎編

熱中症ってなに？ どうしてなるの？

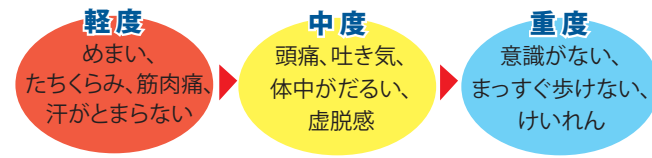
熱中症は、高温な環境の中で、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れたり、体温の調節機能が狂うことにより、発症する障害です。気温などの環境はもちろん、本人の体調や行動なども深く関係し、引き起こされます。

熱中症になる条件とは：	環境	からだ	行動
	気温が高い 湿度が高い 風が弱い 急に暑くなったなど	高齢、幼児 持病がある 脱水状態 体調不良 など	激しい運動 長時間の屋外作業 水分補給しない など

対応編

どんな症状がでるの？

熱中症による症状は、その度合いによりさまざまですが、以下のような症状がある場合は、熱中症を疑いましょう。



症状がでたらどうすればいいの？

【意識がある場合】
まずは、涼しい場所に移動します。次に衣服をゆるめ、水や濡れタオルを首・脇の下など、太い血管のある部分にあて冷やします。水分と塩分をとり、様子を見て、回復しないようであれば医師の受診を。

【意識がない、もうろうとしている場合】
直ちに119番して、救急隊を呼びましょう。救急隊が到着するまでの間、涼しい場所に移動させ、衣服をゆるめ体を冷やすなど応急処置を。

鶴見の夏はアツい!?

気象庁によると、ここ100年の平均気温上昇率は、都市化の影響が少ない中小都市で1.5℃であるのに対し、横浜では2.7℃となっています。これは地球温暖化に加えて、ヒートアイランド現象の影響もあると考えられています。

また、市内の真夏日数(図1)と熱帯夜日数(図2)の計測結果からも、鶴見区は横浜市内でも特に気温の高い地域であることがわかります。

詳細は

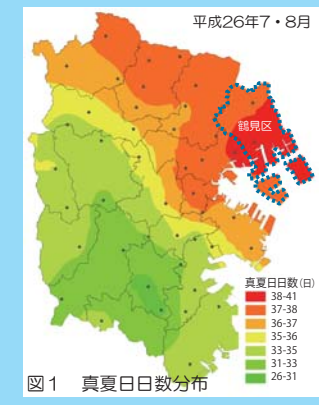


図1 真夏日数分布 (出典:横浜市環境科学研究所)

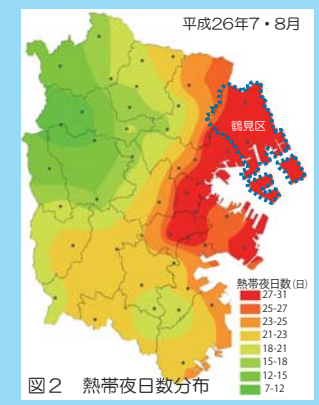


図2 熱帯夜日数分布

問 横浜市環境科学研究所 ☎ 453-2550 ☎ 453-2560

予防編

どんなことに気をつければいいの？

熱中症から身を守るためには、きちんと予防策をとることが大切です。

- 暑すぎない環境づくり**
室内では、部屋の温度を測り、エアコンや扇風機などを使い、室温が28℃を上回らないようにしましょう。また、外出時は日傘や帽子などを極力使いましょう。
- こまめな水分&塩分補給**
目に見えて汗をかかなくても、体の水分は常に皮膚から蒸発しています。ポイントは、のどの渇きを感じる前の水分補給です。また、体内バランスを整えるには塩分の摂取も不可欠なため、お茶などよりはスポーツドリンクの方が効果的です。そのほか、尿の色が濃く、量が少ない時は脱水症状の可能性があるので、すぐに水分・塩分をとりましょう。
- 無理をせず休憩を**
体調の悪いときは無理をしないことが大切です。暑い環境の中で活動しなければならぬときは、涼める場所でこまめな休憩と水分・塩分をとることで、熱中症を予防してください。

ひとり暮らし高齢者、もしものために「救急医療情報キット」



「救急医療情報キット」は、緊急連絡先、主治医、持病などの情報を入れる筒で、冷蔵庫などに保管することで、救急搬送時に役立ちます。鶴見区では、地域の訪問員(民生委員・児童委員等)が見守り活動を行っているひとり暮らし高齢者にお渡ししています。

問 区役所福祉保健課事業企画担当 ☎ 510-1826 ☎ 510-1792