

健康通信

平成28年5月 No.9
大郷町社会福祉協議会
大郷町粕川字東長崎 31-7
Tel: 359-2753

全国で5月から9月の期間に、
熱中症での救急搬送人数

平成27年 55,852人

65歳以上は約50%

※消防庁熱中症情報
http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2.html

ご存知でしたか？
熱中症は夏だけに
起こる症状ではな
いことを！



熱中症は、梅雨入り前の5月から発生し、梅雨明けの7月下旬から8月上旬に多発する傾向にあります。

人間が上手に発汗できるようになるには、暑さへの慣れが必要です。

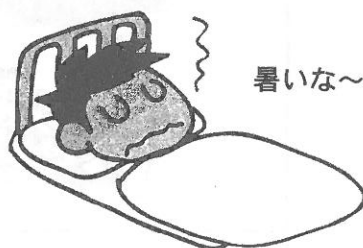
自分は大丈夫！今まで大丈夫だったから！と、思うのは危険です！！

特に注意！



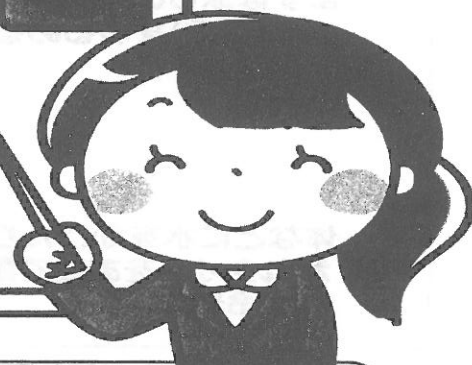
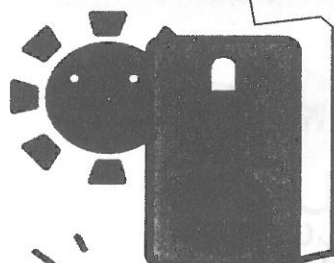
暑くなり始め

急に暑くなる日



暑いな～

熱帯夜の翌日

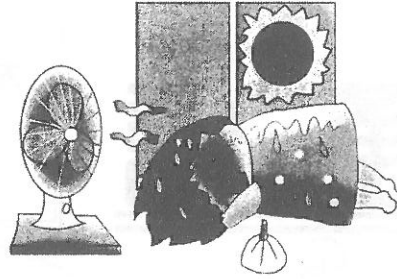


熱中症といえば、暑い環境、特に夏に起きるものと思われがちですが、実はそうではないのです。スポーツをしている最中や車中、また家の中においても起きる可能性があります。

熱中症とは？



熱中症にならないためには、どうしたらよいの？

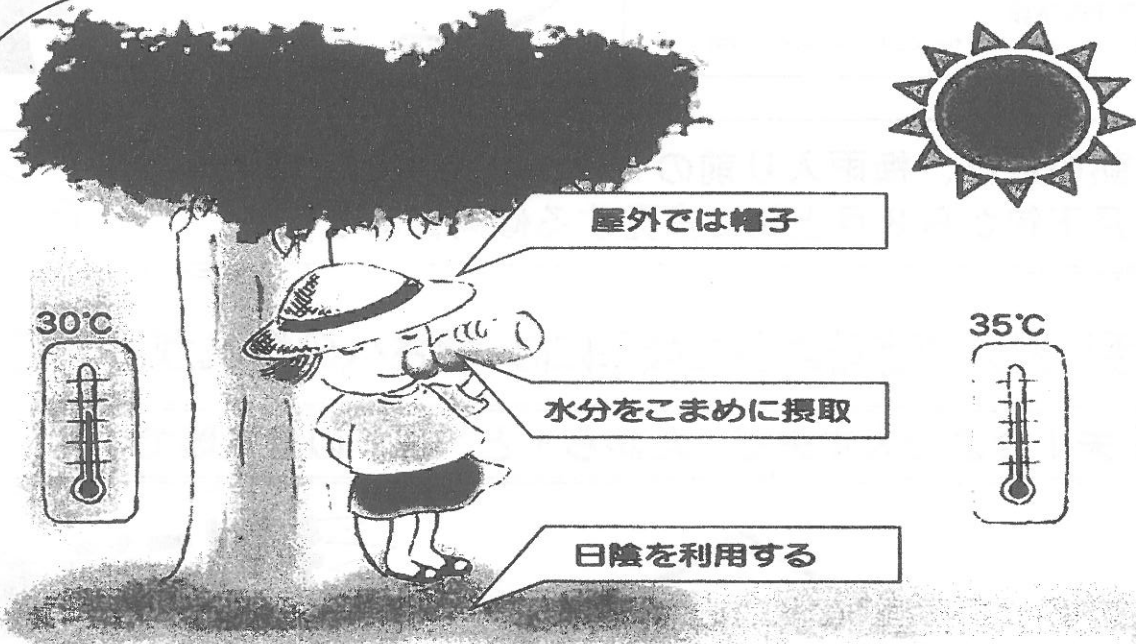


高温多湿の状況下で、体温上昇、脱水症、神経症状を伴い、体内に増加、蓄積した、熱を放出できない状態で起きる疾患のことです。

下記に予防方法を記載していますので、参考にしてください。



☆ 予 防 方 法 ☆



屋外では帽子

水分をこまめに摂取

日陰を利用する

体の異常発生



- ・まずは涼しい場所へ
- ・衣服(衣類)をゆるめる

たくさん汗をかいたら塩分の補給も忘れずに!!
湿度が高いとき、風がないときは要注意!



- ・体などに水をかけたり、濡れタオルをあてて扇ぐなど、体を冷やす



太い血管のある脇の下、
両側の首筋、足の付け根
を冷やす

