熱中症にご注意を！

熱中症は死に至る可能性もあります

汗をかくことにより水分や塩分のバランスが崩れ痙攣がおき、脳への血流が不十分になって意識障害がおきたりし、体温が著しく上昇し、最悪の場合には死に至る可能性もあります。

熱中症は、年々増加しています

九州各地の地点を平均すると、最高気温が３０度以上の「真夏日」は、３０年程前に比べて、１．４倍・・・・「猛暑日」は、３．３倍の頻度となっている。

熱中症を引き起こす条件とは、

環　境

・気温が高い、湿度が高い
・風が弱い、日差しが強い
・照り返しが強い
・・・・・・・など

かかりやすい人

・脱水状態にある人
・肥満の人
・過度の衣服を着ている人
・普段から運動していない人
・高齢者
・体調の悪い人、病気の人

症　状

めまい、大量の発汗、筋肉痛
立ちくらみ、頭痛、嘔吐、吐き気
意識障害（呼びかけに反応しない）
血圧低下

高齢者の特徴

①皮膚の温度感受性の鈍化
②暑さに対する耐性の低下
③体内の水分量の変化

高齢者の体温調整機能が低下する理由

・「暑い」と感じにくくなる
・発汗、皮膚血流量の増加が遅れる
・発汗量・皮膚血流量が低下する
・のどの渇きを感じにくくなる

高齢者の最重要注意点

のどがかわかなくても水分補給を

現場では何をすべきか

・役割分担を決めておく
・日陰などで体を冷やす
・救急車の要請

熱中症を疑った時は、死に直面した緊急事態であることを認識してください。素早く救急車要請を・・・・