

8月に入り、会員の皆様方は元気にお過ごしのことと思います。今年の夏は猛暑で暑く「暑さ対策」が欠かせませんネ！ 夏バテを起こさないよう適度に就業してください。



大崎町は自然豊かで魅力ある町ですが、そこには環境保全の為に日夜励んでいらっしゃる方がいるのを私達は忘れてはなりません。

シルバー人材センターでは、「自主」「自立」「共働」「共助」という基本理念のもとに会員同士がお互い助けあいながら一緒になって働くことが求められています。

ところで、最近大崎町で「熱中症」を発症された会員さんがいらっしゃいます。今後、「熱中症」に対する対策をお願いします。

熱中症予防Q & A（町報6月号保健福祉課資料引用） ～室内の意外な罠～

○熱中症は、環境条件だけでなく、体調や暑さへの慣れが影響して発症します。
家の中は今こそ、正しい知識で対策を！！

1. 家の中でも油断禁物！

Q. 室内で静かに過ごしていれば、エアコンは不要？

A. いいえ、大変危険です。

住宅内での発症は全体の約半数を占めています。室温28℃を超えないよう、エアコンや扇風機を適切に使いましょう。

Q. 喉が渴いてから水分を摂ればいい？

A. いいえ。喉が渴く前に「こまめに」飲むが鉄則です。

高齢の方は喉の渇きを感じにくいので、特に注意が必要です。汗をかいた時は、塩分補給も忘れずに！

Q. 食事や睡眠も関係ありますか？

A. はい、大いに関係があります。

特に朝食は水分と塩分を摂る貴重な機会です。欠かさず食べましょう。

2. 梅雨どき特有のリスク！「湿度」と「急な暑さ」

Q. 気温が低くてもジメジメしていると危険なのはなぜ？

A. 汗が蒸発せず、体温を下げられなくなるからです。

湿度が高いと熱が体にこもりやすくなります。エアコンの除湿機能も有効に活用しましょう。

Q. 特に気を付けるべきタイミングは？

A. 「梅雨の晴れ間」と「梅雨明け」が最も危険です。

急な暑さに体がついていかず、救急搬送者が急増します。

熱中症応急処置

この症状はもしかや熱中症!? あなたの周りの人がもし倒れたらまず何をする?

チェック 1 暑熱環境にいた人が、体調不良になった → 熱中症を疑おう!



【熱中症の代表的な症状】

- ・意識障害
- ・失神している
- ・高熱
- ・顔が赤い
- ・ふらふらする
- ・立ち上がれない
- ・大汗
- ・息が荒い
- ・ボーッとしている
- ・だるい
- ・気持ち悪い
- ・頭痛
- ・吐き気
- ・めまい
- ・手足がしびれる
- ・足がつる
- ・筋肉痛
- ・けいれんする
- ・腹痛
- ・下痢 …など

暑いところにいたかどうかポイント! 体調不良の内容は人によってさまざまです

チェック 2 意識はある? → いいえ × すぐ119番!

はい ○ ↓

涼しい場所に移し
服を緩め、体を冷やす

場合によっては水をかけたり、
うちわであおいだりする



すぐに応急処置

注意!

意識がないときは無理に水を飲ませない。

チェック 3 自分で水が飲める?

はい ○ ↓



水分・塩分を与える

冷水やスポーツドリンク、経口補水液
を与える。塩分のある物を与える。

いいえ × ↓



涼しい場所に移し
服を緩め、体を冷やす

冷やすポイント!



チェック 4 症状が改善したか?

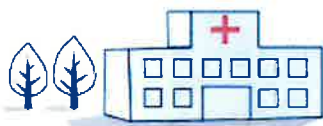
はい ○ ↓

気分が回復するまで
しばらく安静にする

十分に休息した後、気分が回復
したら一安心。無理をせず帰宅
して休む。

いいえ × ↓

医療機関へ



病院に行くときは、どんな状況で倒れたのかを知っている人が付き添う。発症時の環境や状態をできるだけ詳しく、また持病や飲んでいる薬などがあればその情報も医者伝える。