

「かくれ熱中症」「かくれ脱水」に注意！

今週の福島市の最高気温は26日(水)が35.3度、27日(木)が36.4度、今日の予報は37度とのことでした。本校の正面玄関の温度計は、昨日の午後3時で34.9度となり連日酷暑・猛暑が続いています。生徒諸君も家族の皆さんも、体調は大丈夫でしょうか？

熱中症の初期症状としては

- ・ めまいや立ちくらみ
- ・ 唇や手足のしびれ
- ・ 筋肉痛 等といわれています。

でも、こうした初期症状・自覚症状がないのに、突然、激しい頭痛や吐き気、けいれんや意識障害を起こしてしまう場合があります。それを「かくれ熱中症」と言います。経験した人によれば、「急に目の前が真っ暗になり、気を失った。」とか「急に冷や汗が出始め、頭がボーっとした。」と言った状態です。

専門の医師によれば、「普段は体調変化に敏感な若い人でも、寝不足や疲れ、風邪気味などで身体のセンサーが鈍ってくると、のどの乾きを感じられなくなったり、めまいや立ちくらみがあっても気にならなくなったりするときがある。」とのこと。

「かくれ熱中症」は、すでに相当量の汗をかいて脱水症状になっているので、次の方法でチェックできます。



裏面にも関連資料を載せましたのでご覧下さい。



ねっちゅうしょうたいさく

- ① 手のひらが冷たい ・ 手のひらで自分の頬や頭に触れて熱く感じたら要注意！
- ② 舌が乾いている ・ 舌を出し鏡で見て、乾いていたら要注意！
- ③ つまんだ皮膚が戻りにくい ・ 手の甲を指でつまんで3秒以上戻らなかったら要注意！
- ④ 親指の爪を押して、赤みが戻るのが遅い ・ ギュッと押した後、赤みが戻るのに3秒以上かかったら要注意！

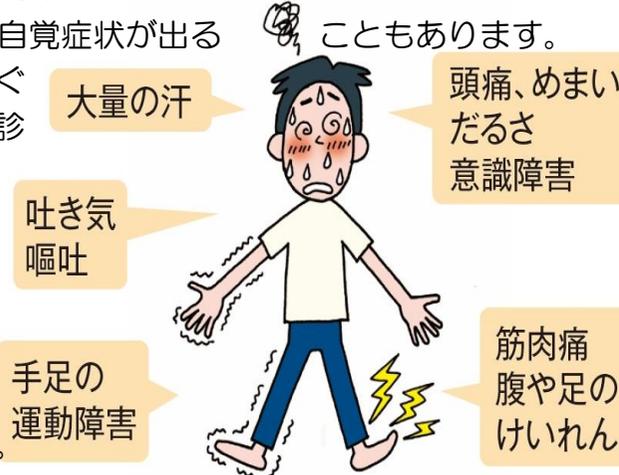
この4つのうちの一つでも該当していたら脱水症状の可能性がります。「あれ？ 変だぞ。」と思ったらすぐに活動を止めて、以下の対応をしてください。

○ 塩分も取れる経口補水液やスポーツドリンク等の水分を、少なくとも500ml前後(ペットボトル1本分)摂取する。

○ エアコンの効いた涼しい室内や、外であれば日陰で風通しのよい場所で休息する。

水分を取って休息した後にも自覚症状が出ることもあります。右のような症状が出たら、すぐに救急対応をし、医療機関で診てもらする必要があります。

来週から9月、まだまだ残暑が続きますので、自分の体調を自分でモニタリングしながら、マスクの脱着も含め熱中症にならないよう上手に自己マネジメントして下さい。



熱中症予防 × コロナ感染防止で

「新しい生活様式」を健康に!

「新しい生活様式」とは：新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である ①身体的距離の確保
②マスクの着用 ③手洗いの実施や「3密(密集、密接、密閉)」を避ける、等を取り入れた日常生活のこと。

注意 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかぬうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。



熱中症を防ぐために

ウイルス
感染対策は
忘れずに!

マスクをはずしましょう



屋外で

人と2m以上

(十分な距離)

離れている時

..... (マスク着用時は)



激しい運動は避けましょう

のどが渇いていなくても
こまめに水分補給をしましょう



気温・湿度が高い時は

特に注意しましょう





暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



のどが潤いていなくても こまめに水分補給をしましょう



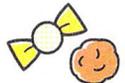
・1日あたり
1.2L(1.2リットル)を目安に



1時間ごとに入浴前後や起床後も
コップ1杯 まず水分補給を

ペットボトル 500mL 2.5本
コップ約6杯

・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



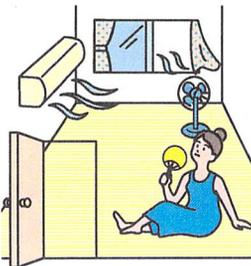
エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

注意

一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する



- ・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定



暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度)



水分補給は忘れずに!

- ・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

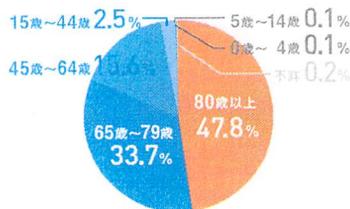
知っておきたい 熱中症に関する大切なこと



熱中症による死亡者の数は
真夏日(30℃)から増加
35℃を超える日は特に注意!

運動は原則中止。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。

■年齢別/熱中症死亡者の割合

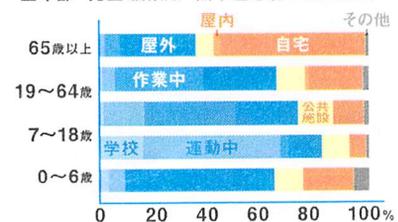


出典:「熱中症による死亡数 人口動態統計2018年」厚生労働省

熱中症による死亡者の
約8割が高齢者

約半数が80歳以上ですが、若い世代も注意が必要です。

■年齢・発生場所別/熱中症患者の発生割合



出典:「救急搬送データから見る熱中症患者の増加」国立環境研究所 2009年

高齢者の熱中症は
半数以上が自宅で発生

高齢者は自宅を涼しく、若い世代は屋外での作業中、運動中に注意が必要です。

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。

周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。