

熱中症

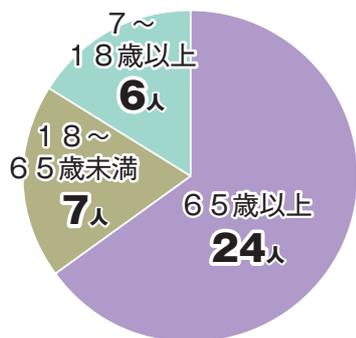
熱中症とは

熱中症とは、暑さに体が適応できず起こる症状のことです。初期の段階では、めまいや立ちくらみ、こむら返りなどが起こります。さらに進むと頭痛やおう吐、意識障害、けいれんなどが起こり、最悪の場合、命に関わることもあります。家の中でじっとしていても室温や湿度が高くと、体から熱が逃げにくく熱中症になる場合があります。ため注意が必要です。

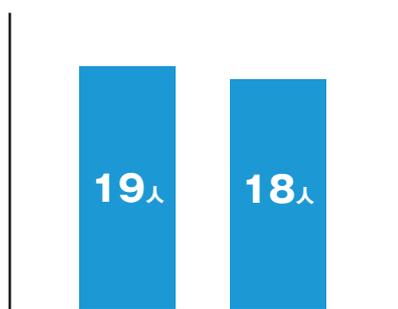


- 主な症状
- 体温の上昇
- めまい
- 吐き気
- 頭痛
- 倦怠感
- 重症化すると…
- 意識障害
- けいれん

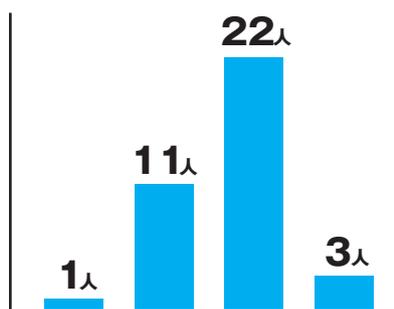
能代山本管内の熱中症の発生状況



年齢区分別件数 (R 6年)



屋内外別発生場所 (R 6年)



月別発生件数 (R 6年)

これからの季節に気を付けたい熱中症。梅雨の時期から搬送件数が増え始めるといわれています。熱中症の特徴を理解し、予防することが大切です。能代消防署の救急救命士の方に熱中症の注意点と応急処置の方法を、小泉医院の小泉院長に予防法を聞きました。事前にしっかりと備え、暑い夏を乗り越えましょう。



能代消防署
救急救命士
鎌田良平 さん

能代消防署
救急救命士
中西啓太 さん

熱中症が疑われる場合には

涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や日陰などへ移動しましょう。



体を冷やす

衣服を緩め、体(特に首の周り、脇の下、足の付け根など)を冷やしましょう。



水分補給

経口補水液などを飲みましょう。

次のときは すぐに救急車を!

- 自分で水分補給できない
- 脱力感、倦怠感が強く動けない
- 意識がない、けいれんがある



屋内でも注意が必要

昨年、能代山本管内で熱中症の疑いで搬送された人は37人。そのうち6割以上を占めたのが65歳以上の高齢者でした。高齢者は、特に注意が必要だといえます。能代消防署の救急救命士、鎌田良平さんと中西啓太さんに熱中症の注意点を伺いました。

「救急車で搬送した80代の男性は、農作業中に熱中症の疑いで倒れました。水分補給できるものを持っていましたが、飲まずに作業していたことが原因と考えられます。のどが渴いていなくても小まめに水などを飲むことが重要です」と中西さん。

熱中症は、屋内でも多く発生しています。能代山本管内では、熱中症の疑いで搬送された人のうち、昨年は約半数、一昨年は6割が屋内で発生したものでした。

原因の多くはエアコンの不使用です。「電気代を気にして我慢してしまっただ」との声が多く聞かれます。また、高齢者の場合、病気や認知機能の低下により、暑さを感じにくいことも熱中症を引き起こす要因の一つです。

「夏なのに厚着している方もいます。『寒い』と言っているけど、顔が赤かったり汗をかいたりしていたら注意が必要です。薄手のゆったりした服装を心掛け、家族の方には、しっかり様子を見守ってあげることをお願いしたいです」と鎌田さんは話します。