

熱中症について

近年は異常気象のためか真夏日が多く、熱中症で病院に運ばれたという報道が毎年多くなされます。北海道でも昔に比べると暑い日が多くなった印象を受けます。本格的な夏が近づいてきましたので、今回は熱中症についてお話しします。

こんにちは
保健師です



岡本保健師です

熱中症とは何か

人間は、体温を平熱に保つために汗をかきます。大量の汗をかき、体内の水分や塩分（ナトリウム）が失われると、それ以上汗をかくことができず、体温が上昇します。体温が上昇し臓器が高温にさらされることで、めまい、けいれん、頭痛などの様々な症状を引き起こします。これが熱中症です。

熱中症の要因は

熱中症を引き起こす要因は、「環境」「からだ」「行動」の3つによるものと言われています。

要因その1「環境」

気温が高い、湿度が高い、日差しが強い、閉め切った屋内、風が弱い

要因その2「からだ」

高齢者や乳幼児、糖尿病、肥満の方、下痢等で脱水状態、低栄養、二日酔い、寝不足

要因その3「行動」

激しい筋肉運動、慣れない行動、長時間の屋外作業、水分補給できない状況

どんな症状があるのか

熱中症の症状は、下表のとおり軽度から重度まで分類されます。

熱中症の疑いのある方が近くにいた場合、次に掲げるポイントを救急車を呼ぶ判断基準としてください。

- ①意識がすっかりしていない
- ②水を自分で飲めない
- ③症状が改善しない

いずれか一つでも該当する場合は、救急車を呼んでください。

応急処置を行う際は、涼しい環境へ避難し、衣服を脱がせ、首のつけねや脇の下、太もものつけ根などを冷やしてください。また、水分を摂れるのであれば、経口補水液やスポーツドリンクを飲ませてください。



分類	症状	症状から見た診断	重症度
I度	めまい・失神 「立ちくらみ」という状態で、脳への血流が瞬間的に不十分になったことを示し、「熱失神」と呼ぶこともあります。	熱失神	▲
	筋肉痛・筋肉の硬直 筋肉の「こむら返り」のことで、その部分の痛みを伴います。発汗に伴う塩分（ナトリウム等）の欠乏により生じます。手足のしびれ・気分の不快	熱けいれん	
II度	頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感 体がぐったりする、力が入らない等があり、「いつもと様子が違う」程度のごく軽い意識障害を認めることがあります。	熱疲労	
III度	II度の症状に加え、意識障害・けいれん・手足の運動障害 呼びかけや刺激への反応がおかしい、体にガクガクとひきつけがある(全身のけいれん)、真直く走れない・歩けない等。 高体温 体に触ると熱いという感触です。 肝機能異常、腎機能障害、血液凝固障害 これらは、医療機関での採血により判明します。	熱射病	

熱中症の対策

暑いときは、風通しの良い涼しい場所にいることが大切です。気温が高い日で、どうしても日中外にでかける用事がある場合は、日傘や帽子などを利用し、暑さ対策をしましょう。

睡眠不足は、自律神経の働

きを低下させ、体温調節機能が上手く働かなくなる原因となります。睡眠と水分をしっかりとり、日ごろから体調を整えましょう。家では市販の経口補水液やミネラル補給の飴、体を冷やす道具などを用意し、熱中症に備えましょう。



住宅防火講座の開催

令和元年5月27日に占冠村総合センター視聴覚室で消防職員による住宅防火講座を開催しました。この講座は、参加者が火災の対策を講じることで住宅火災の発生・死者を未然に防ぐためのものです。参加者は、平成30年に発生した住宅火災について、出火原因や死者が出た原因などを消防庁の統計をもとにその傾向を学びました。出火原因はこんろ、たばこ、放火、ストーブ、配線器具の順に多くなっており、また、住宅火災による死者の約7割が65歳以上の高齢者です。占冠支署ではこれからも定期的に防火に関する講座を開催し、火災の予防に努めてまいりますので、興味がある方は参加してみたいかがでしょうか。皆様のご参加お待ちしております。



救急出場状況（5月分）

交通事故	1件	(1人)
労働災害	1件	(1人)
一般負傷	1件	(1人)
急病	6件	(5人)
転院搬送	1件	(1人)

5月計	10件	(9人)
累計	113件	(100人)
※ () 内は搬送人員		

富良野広域連合 富良野消防署占冠支署 ☎56-2119

地域とともに

コミュニティ・スクール情報
～占冠中学校～

占冠中学校では、主体的・対話的で深い学びの実現に向けた授業実践において、地域の方々との対話を通じ、自己の考えを広げ深める活動を数多く導入しています。

5月20日から2日間に渡り、3年生では家庭科の調理実習の一環として「山菜実習」を行いました。この実習のねらいは、地域支援ボランティアの方々からご協力をいただきながら、山菜の収穫、下拵え・調理、会食を通して地域の食材を利用することの良さに気づき関心を深め、占冠村の食文化について理解を深めることです。

収穫から調理では、ボランティアの方々から山菜の見分けるコツや食材を生かした調理法などを親切に教えていただきながら活動を進め、最後の会食では「とまーる」の皆様にも来ていただき一緒に交流を深めました。

生徒からは、「身近にある自然の良さや、人々の温かさを感じた」「学んだことを日常や将来に活かしていきたい」などの感想が聞かれました。地域の方々と様々な交流や活動を通して、先達の考え方を手がかりに自己の深い学びにつなげることができました。



問 占冠村教育委員会 TEL 56-2182