



はちちゃん先生

あなたの名古屋ライフに役立つことを、わかりやすく教えてくれる猫先生。チャームポイントは市章と似た末広がりの“ハチ”ワレ模様。

「なごやぐらしの教室」

【今月のテーマ】

気づいたときにはもう危険! 「油断しないで!熱中症」

暑さに慣れない6月は室内でも熱中症の危険が潜んでいます。見逃しがちな原因と対策を確認しましょう。



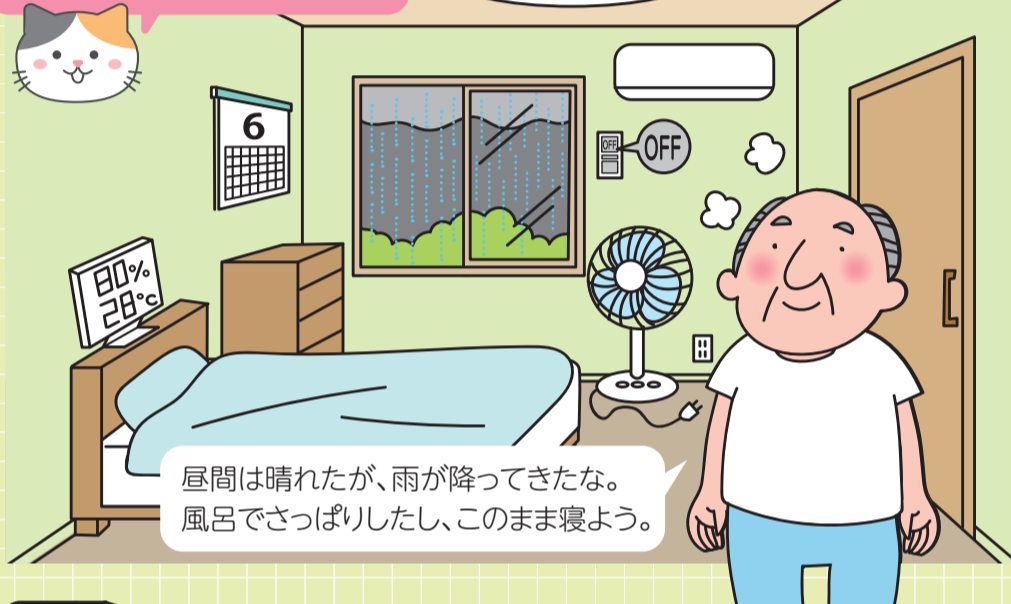
熱中症の主な症状

- 軽度**
めまい・立ちくらみ・手足のしびれ
- 中度**
頭痛・吐き気・集中力や判断力の低下
- 重度**
受け答えがおかしい・けいれん・歩けない

問題

お風呂に入ったしそろそろ寝ようかな…さて危険な状況はどこかにか?

危ないと思うところはどこかにか?一緒に探してみよう!

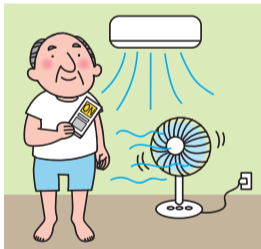


- 答 え**
- 入浴中の発汗により脱水状態に
体の中の水分が少なくなっているのに、水分を取らずに寝ようとしている。
 - 室温が高い
昼間の暑さで建物が熱を蓄えて室温が下がらない。
 - 湿度が高い
汗が蒸発しにくいので体の中に熱がこもりやすい。
 - 冷房などを使っていない
室内に熱がこもり体温が下がりにくい。

体が暑さに慣れていないと汗がうまくかかずに、体の熱が発散できないにゃん。さらに、夜だから、室内だからと「暑くない・涼しい」つもりで油断していると対策が遅れて危険にゃ!

対策 1 熱中症にならないために

室温・湿度を適切に保つ



エアコン・扇風機を上手に利用する。就寝中にタイマーで早めに切ってしまうのも危険。

こまめな水分補給



のどが渇く前に少しずつ飲むようにする。寝る前やお風呂に入る前に水分を取ることが重要。

昼間の暑さ対策



昼間の外出などで受けた暑さのダメージが夜まで残ることも。昼間の行動も対策をしましょう。

暑さ指数を確認



名古屋の暑さ指数はこちら
(環境省熱中症予防情報サイト)

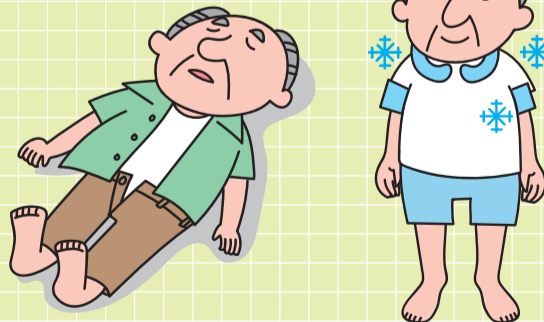


「熱中症警戒アラート」などと合わせて確認し、暑さに合わせた行動をしましょう。

対策 2 いざという時の対処を知ろう

応急手当

- 1 冷房がついた部屋など、涼しい場所へ避難する
- 2 衣類を緩め、安静にする
- 3 保冷剤や風を当てて、体を冷やす
保冷剤などを首・脇の下・足の付け根に当てると効果的にゃん
- 4 可能であれば、少しずつ水分や塩分を補給する



こんな症状の場合は
すぐに救急車を

- 自分で水が飲めない
- 脱力感や倦怠感が強くて動けない
- 意識がない、全身のけいれんがある など

病院に行くべきか迷う時は☎#7119(救急安心センターなごや)

相談無料24時間365日対応

看護師などからアドバイスを受けることができる電話相談窓口

熱中症予防について詳しくはこちら

