

暑さを感じる季節となりましたが、皆さん、暖房器具の片づけは終わりましたでしょうか？暑くなっても、冬からの癖ではんてんを着たり、暖房のスイッチを押したりしていませんか？今回はこの時期から増えてくる『**熱中症**』についてクイズを通してお伝えします。退職者の皆さんにあわせ、やや難しい問題やひっかけ問題も入れていますので、トライしてみてください。

1. 熱中症で救急搬送される約半数が、高齢者である。○ or ×
2. 熱中症で救急搬送されるケースで一番多いのは、どんな場所でしょう？
① 公園などの屋外 ② 学校 ③ 住宅の中
3. 睡眠時のクーラーの温度設定は、布団などを考慮して25℃にしておくのがベストである。○ or ×
4. 車に乗る場合はエアコンをつけておけば熱中症にならない。○ or ×
5. 熱中症になった場合には、水分補給時に糖分も一緒に取る必要がある。○ or ×
6. 頭痛は熱中症の症状の1つである。○ or ×
7. 熱中症が疑わしい状態の時は、体のどこを冷やせばよいでしょう？
① おでこ ② 後頭部 ③ 首

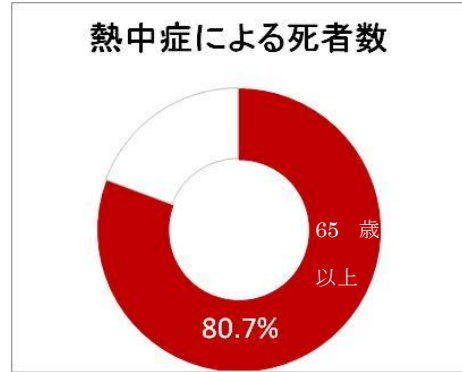
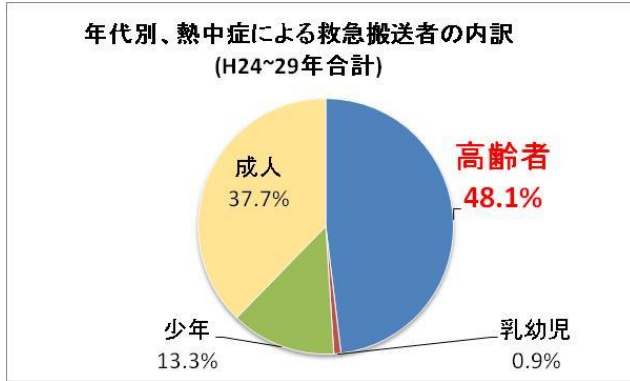


答え

1. ○

熱中症で救急搬送された人を年代別で見ると、65歳以上の高齢者が約5割近くを占めています。

年を重ねると暑さの感覚が鈍くなること、体の水分量が減ること、のどの渇きを感じにくい（トイレのために水分を控える）ことなどから熱中症にかかりやすくなります。また熱中症で死亡した人の数をみると、80%は65歳以上です。高齢者は熱中症になりやすく、重症化しやすいということです。



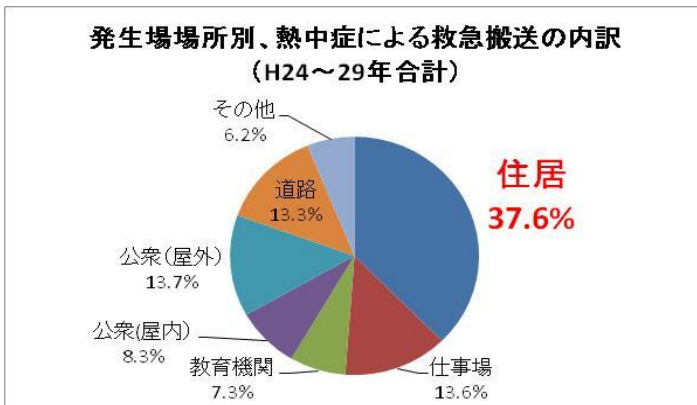
熱中症による救急搬送者の内訳（平成 24 年～平成 29 年合計）
搬送人員数 294,633 人 消防庁

人口動態統計（2015 年 968 人の年令内訳）

2. ③ 住宅の中

熱中症の発生場所の 37.6%が住居です。

また 2015 年東京 23 区で、熱中症で死亡した人の 90%がエアコンのスイッチを切っていた、あるいはエアコンがなかったということです。エアコンを使っていないと症状の悪化につながりやすいと考えられます。家の中でも油断大敵！



熱中症による救急搬送者の内訳（平成 24 年～平成 29 年合計）
搬送人員数 294,633 人 消防庁

温度計・湿度計をおこよう！



3. ×

就寝時は室温を 28℃前後に保てるように心がけるのが最も快適な睡眠を得られるといわれています。

寝苦しいからと言って、あまり低く設定しすぎると風邪をひいてしまう恐れも・・・基本的にクーラーだけに頼るのではなく、扇風機と併用した生活を心がけましょう。



暖房のままになっていないか、確認！



4. ×

車ではエアコンをつけていれば大丈夫だと思いがちですが、ガラス越しに入ってくる陽射しが頭を直撃することや、エアコンの風が後席まで届きにくい場合もあります。また運転席はサイドガラスだけでなく、フロントガラスからも日光が当たるので、体温が上昇しやすくなります。ハンドルから手が離せないで水分補給を忘れがちになる、トイレに行きたくなると困るという理由で水分を取らない、という場合もあります。車に乗る際は、スポーツドリンクを持参する、こまめに休憩を取り水分補給をするなどして、気をつけましょう。



5. ×

必要なのは糖分ではなく塩分です。
熱中症になった場合、当然汗をかなりかいてしまっています。そして汗をかいているということは、体内の塩分も失われてしまっています。すぐに補給しましょう。
幸い最近のスポーツドリンクや経口補水液などには塩分など熱中症時に取るべき栄養がバランスよく入っています。夏場、体調が悪くなった時には脱水を疑い、出来るだけ水よりもスポーツドリンクを飲みましょう。



6. ○

頭痛は熱中症の症状の一つです。熱中症の症状はだるさ、吐き気と多々ありますが、その中の一つに頭痛があげられます。体温も上がるので熱と頭痛で風邪だと思ってしまうケースも珍しくありません。暑い日、汗をかいた時、湿度が高い状況の時などに頭痛がする場合は、熱中症も疑い、涼しい場所に移動し、水分を早めに取りましょう。

7. ③首

身体を冷やす部位は「太い血管が流れている部位」です。大量の血液が流れる部位ですので、効率的に身体を冷やすことができます。具体的には首（両外側）、両脇の下、足の付け根部分）を、タオルに巻いた保冷剤や氷で冷やしてください。



長期天気予報では、今年の夏は「猛暑」と予報されています。

熱中症にならぬよう暑さを避け、こまめな水分摂取をして暑い夏を元気に過ごしましょう！



参考文献など

www.nhk.or.jp/kaisetsu-blog/700/272158.html

koureisyu-blog.info/natu-mametisiki-kenkoukuizu/

gazoo.com/article/daily/160719.html