

消防署 だより

松前消防署 ☎ 984-3404

熱中症を予防しよう

熱中症は、体温上昇・めまい・体のだるさ、ひどいときにはけいれんや意識の異常など、さまざまな障がいを引き起こします。原因は、温度や湿度が高い中で、体内の水分やナトリウムなどの塩分のバランスが崩れ、体温の調整機能が働かなくなるためです。

屋外だけでなく、家の中でも熱中症になることがありますので、適切な温度管理を行いましょう。

高齢者の体の特徴

- ・ のどの渇きを感じにくい。
- ・ 汗をかきにくい。
- ・ 暑さを感じにくい。

上記のように、高齢者は体温を下げるための体の反応が弱くなっています。そのため、自覚がないのに熱中症になる危険があります。寝たきりの人がいる場合は、特に室内の温度管理に注意が必要です。

子どもの体の特徴

- ・ 汗腺などが未熟で体温調整機能が発達していないため、熱中症にかかりやすい。
- ・ 地面の照り返しにより、大人よりも高い温度にさらされる。



このほか、心臓や腎臓などの持病がある人は、夏の過ごし方をかかりつけ医に相談するようにしましょう。

自分や周りの家族の体の特徴を知り、熱中症を予防して、元気な夏を過ごしましょう。

Topics

もし、熱中症の症状が現れたら… 熱中症の分類と対処方法

予防していても、熱中症にかかる場合があります。下の表を参考に対処して、重症化を防ぎましょう。

