





予防救急だより

夏号（第7号）
令和元年7月1日
発行：消防救急課
（51-3101）

救急車を呼ぶような大事にならないように、普段の生活の中に取り入れたいちょっとした予防法を、救急隊がご紹介します。

《実際にあった救急事例を参考に対策を！》

<p>【転倒防止】</p> <p>事例：段差につまずき転倒、股関節を骨折</p> <ul style="list-style-type: none">・室内の段差をなくす。・手すりを設置する。・部屋の整理・整頓をする。 	<p>【入浴時の事故防止】</p> <p>事例：浴槽に顔が浸かった状態で発見</p> <ul style="list-style-type: none">・入浴する時は家族に声掛けする。・事前に浴室を温める。・入浴中は家族が時々声を掛ける。 
<p>【窒息・誤嚥防止】</p> <p>事例：食べ物（もち・ゼリーなど）がのどにつまった</p> <ul style="list-style-type: none">・たくさんの量を口に入れない。・ゆっくりよく噛んで食べる。 	<p>【火傷防止】 着衣着火</p> <p>事例：調理中に衣服が燃えて大やけど</p> <ul style="list-style-type: none">・火を使うときは袖や裾が広がっている服は避ける。・火のついたコンロ越しの作業は行わない。 

夏号のトピックス

今回のテーマは**熱中症**です。
熱中症予防に効果的な「暑さに慣れる」とは？
気になる方は裏面へGO！！



「暑さに慣れる」とは？

今年も暑い季節がやってきました。市民の皆様も、水遊び、日陰の利用、運動やお出かけ時のこまめな水分補給、薄着、暑い日に無理をしない、扇風機やクーラーの活用など、様々な対策を行い、夏を乗り切ろうとしているのではないのでしょうか。そんな中で「暑さに慣れた」なんて会話を耳にします。さて、「暑さに慣れる」とはどういうことでしょうか。

皆さんは「暑熱順化」という言葉を知っていますか。

★暑熱順化（しょねつじゅんか）

熱中症は、梅雨の合間の突然気温が上がった日や蒸し暑い日に体が慣れていないことで起こります。人間は、暑い日が続くと体が次第に暑さに慣れて（暑熱順化）暑さに強くなります。実験では、この暑熱順化は30分程度のウォーキングなど、適度な運動で汗をかくことで、暑い季節を前に早めに獲得できるそうです。



★「暑さに慣れてきたサイン」チェック！！

- 汗のかき始めが早くなる。（低い気温で汗が出る）
- 汗の量が多くなる。（熱が逃げやすくなる）
- ベタベタ汗がサラサラ汗に変化（暑さに慣れにより汗に含まれる塩分が少なくなるためサラサラに→脱水を防ぐことが出来る）

汗の原料は血液中の水分や塩分！

適度な外出や運動を行い、こまめな休憩、水分補給で上手に汗をかき、体を暑さに慣れさせ、夏を乗り切りましょう！！

【救急隊コメント】

こんな時は**すぐに救急車を呼んで**ください！！

- 水分が自分で取れない。だるさがあり動けない。
- 意識がない、けいれんしている。

なお、熱中症についての詳しい情報は下記をご覧ください。



詳しくは環境省熱中症予防情報サイト
<http://www.wbgt.env.go.jp/>

