

屋外だけでは
ありません。

室内での 熱中症に ご用心!

札幌市において、令和元年の熱中症による救急搬送者は、過去最多の253人。そのうち屋内、特に住宅からの搬送は119人で全体の約半数になります。(※)毎年7月から8月にかけて、救急搬送される方が増加する傾向にある熱中症。今回は、室内での熱中症対策などについて札幌市保健福祉局保健所健康企画課にお話しをお聞きました。

(※)札幌市消防局 警防部 救急課【令和元年 熱中症による救急搬送概要】より

Q.1 熱中症とは、どんな症状ですか？

A.1 熱中症は、暑さなどで体温調整できなくなり、体内の水分や塩分のバランスが崩れることで発症する症状です。めまいや筋肉痛、汗がとまらない、頭痛、吐き気、身体がだるい、などの症状がある場合は発症が考えられます。意識がない、けいれん、発熱、反応がおかしいといった症状がある場合は重度の可能性がありますので、直ちに救急車を呼ぶ必要があるでしょう。体温調節機能が低下している高齢者や体温調整能力が十分に発達していない子どもは、自覚がないまま熱中症になる危険性が高く、特に注意が必要です。

Q.2 予防方法を教えてください。

A.2 室内の温度や湿度をこまめに確認し、適切に管理するようにしましょう。部屋の状態や健康状態にもよりますが、室温が28℃以下になるように、エアコンの温度設定を調整することが望ましいと言われています。定期的に窓を開けるなどで換気を行い、ブラインドなどで窓から射し込む日光を遮るのも効果的です。通気性のよい素材などの涼しい服装を心掛け、のどが渇く前にこまめに水分補給し、汗をかいたら適度に塩分もとるようにしましょう。



Q.3 発生が疑われるときの応急手当を教えてください。

A.3 涼しい場所や日陰に移動し、エアコン、扇風機、うちわなどで体を冷やしましょう。保冷剤などで、首の周りやわきの下など、太い血管を冷やすのも効果的です。自分で飲めるようであれば水分を、少しずつとるようにしてください。

Q.4 そのほか注意点を教えてください。

A.4 現在、新型コロナウイルス感染症予防として、新しい生活様式を進めていくことが求められていて、今年の夏は今までは異なる生活環境下で迎えることになりますが、同時に熱中症予防にも心掛ける必要があります。夏期の気温・湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。マスクを着用している場合は、負荷のかかる作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を行いましょう。また、屋外で人と十分な距離(少なくとも2メートル以上)が確保できる場合は、適宜、マスクを外し休憩をとるようにしましょう。また、日頃から体温測定、健康チェックを行い、体調が悪くなった時は、無理せず自宅療養するようにしましょう。