

気をつけるのは
外出時だけではありません。

室内でも 熱中症対策!



昨年5月から9月までに札幌市において
熱中症で救急搬送された方の人数は198人。
そのうち住宅において発症した方は69人で
全体の約35%になります。(※)
学校や職場なども含めると
実は屋外よりも屋内の方が多し熱中症。
ご家庭でもしっかり対策しましょう。
(※)札幌市消防局警防部救急課【平成29年 熱中症 搬送状況】より

01 そもそも熱中症って何？

熱中症とは、高温多湿の環境下で私たちの身体が適応できないことで起こる、さまざまな症状の総称です。めまいや立ちくらみがする、手足の筋肉の痛みがある、大量の汗をかく、頭痛や吐き気がする。体に入らない、などの症状がある場合は熱中症の発症が考えられます。呼びかけに対する反応や会話がおかしい、けいれんしている、きちんと歩けないといった症状がある場合は重度の可能性が疑われますので、直ちに救急車を呼ぶ必要があるでしょう。

02 室内ではどんな環境で なりやすい？

特に湿気が多いお風呂場や洗濯機や乾燥機の使用で熱がこもりやすい洗面所などで過ごす場合や、二階に寝室があり、休む場合は昼間の熱気や湿気がこもっているのに注意が必要です。料理など火を使う家事では、室内温度も上がりがちになります。1日の大半を過ごすリビングでも熱中症は起こり得るので、いま自分のいる環境の気温や湿度をいつも気にするよう心掛けましょう。

03 室内の環境を改善!

窓からの日差しを遮ったり、窓を開け換気したり、扇風機で風通しをよくしたり、エアコンの除湿で湿度を調整しましょう。部屋の状態や健康状態にもよりますが、エアコンの温度設定を28℃以下にし、湿度50〜60%にすることが望ましいと言われています。過度の節電や「この程度の暑さなら」とガマンしないようにしましょう。風通しを考えて家具の配置を変更するのも、効果的かもしれません。

04 室内でもこまめな 水分補給を

室内だと喉の渇きを感じにくいですが、渴いたと感じていなくてもこまめな水分補給を心がけましょう。汗をかいていなくても、皮膚や呼吸からも水分を失っています。また、冷却シートやスカーフ、氷枕など便利な冷却グッズも活用してみましょう。熱中症の気配がしたら、とにかく涼しい場所へ移動、衣服をゆるめ休んだり、保冷剤など冷たいもので首、脇の下、太ももの付け根を冷やしたり、うちわなどで体をあおぐなどで、体の熱を逃がすようにしましょう。

