



屋内にいても要注意!!

～みんなで声をかけ合って、
熱中症を予防しましょう～

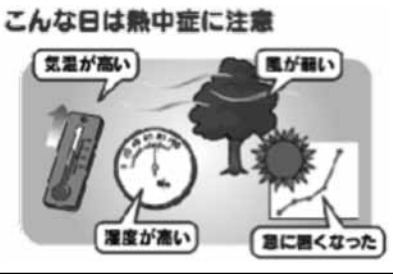


保健現場 レポート

主任保健師
坪倉 洋子

365

日ごとに気温や湿度が上がり、熱中症を起こしやすい季節を迎えました。昨年度は、「猛暑・酷暑」といわれるほど全国的に暑く、熱中症を「災害」として対応するほど生活に影響を与えました。鳥取県の発生状況は、過去最高気温が24年ぶりに更新となり、熱中症で救急搬送された人は594人(昨年度に比べ1.45倍増加)。そのうち65歳以上の高齢者は313人(52.7%)と深刻な状況でした。発生場所が一番多かったのは家の中で、全体の約30%を占めていました。



「熱中症は屋外で発生するもの」と思っていますか？熱中症は、炎天下で発生しやすいイメージがあるかもしれませんが、実は家の中など屋内での発症が一番多いのです。鳥取県では、昨年度、高齢者で発生された人のうち、48%が家の中での発生でした。特に高齢の方は家の中でも油断せず、風通しを良くして、のどが渇く前にこまめに水分補給をしながら、熱中症を予防しましょう。

屋内熱中症の予防方法

■部屋の温度、湿度を測りましょう

⇒室温30℃、湿度60～70%を超えると屋外にいるのと同じくらい熱中症にかかる危険性が高くなります。いつも、温度計、湿度計を目に届く位置に置きましょう。

■エアコン、扇風機を上手に利用しましょう

⇒節電しすぎず、室内が温度28℃、湿度60%以下になるようエアコン、扇風機、換気などで調整しましょう。

■部屋の風通しを良くしましょう

⇒部屋が高温多湿にならないように換気をしましょう。

■こまめに水分補給をしましょう

⇒のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。

■涼しい服装で過ごしましょう

■家族・地域で声をかけあいましょう

⇒高齢の人や小さな子どもは、自分で暑さやのどの渇きに気づきにくいことがあります。周りの人が気かけ、声をかけ合いながら予防しましょう。

熱中症の主な症状と対応

重症度	症状	対応
軽症度	<ul style="list-style-type: none"> めまい、立ちくらみがある 手足の筋肉が痛い 汗がふいてもふいても出てくる 	涼しい場所へ移動し、水分、塩分を補給する
中等度	<ul style="list-style-type: none"> 頭がががする(頭痛) 吐き気がする、吐く からだがだるい(倦怠感) 	自分で水分、塩分をとれなければ、すぐに病院へ
高度	<ul style="list-style-type: none"> 意識がない 体がひきつける(けいれん) 呼びかけに対し返事がおかしい 真っすぐに歩けない、走れない 高い体温である 	すぐに救急車を呼び、首、わきの下、足の付け根などを水や水で冷やしながら救急車を待つ

出典：環境省「熱中症環境保健マニュアル」より

笠木	茶屋	生山	霞		丸山	三栄	上三栄	矢戸	宮内	河上	自治会	地区保健委員				
西村 雅司	島山 八重子	坪倉 有希子	岸本 八恵子	佐々木 裕子	西下 明美	長尾 千草	稲垣 智里	平岡 順子	井川 瑞江	大柄 瑞穂	和田 みどり	入澤 眞澄	塚原 文子	井川 美代子	青砥 慶幸	
上秋山	新屋	湯河	多里	菅沢	宝谷	印賀	折渡	阿毘縁		福万来	佐木 谷	福寿 実				
杠 敦美	相見 和子	田中 貞美	中村 玲子	山浦 美知子	田邊 眞智子	長谷川 律子	白根 由佐子	佐藤 俊作	段塚 芙美	粟田 智恵美	丸山 恵子	石倉 早百合	石橋 加寿美	足立 知美	坪倉 富美子	
(敬称略)	豊 栄	神福 下	神福 上	福 塚	三 吉	下石 見	中石 見	上石 見	神戸 上	花 口	萩 原					
	高平 典子	上田 千幸	田邊 佳代子	西村 純子	見田 砂由利	丸山 ひとみ	山形 京子	太田 道枝	矢田 員ひろみ	伊田 妙子	後藤 峰子	吉澤 美津恵	太田 初枝	柴田 篤子	新田 律子	
															西村 八代美	西村 理

令和元年度の地区保健委員は、町内33自治会の推薦により選出されます。現在51名の地区保健委員が、地域の健康づくり活動のリーダーとして活躍されています。年数回の研修会、住民検診のおさそいや、「住民主体の集い」などの参加呼びかけ、健康教室の企画等が主な活動内容です。

令和元年度の地区保健委員を紹介します

