

広報

第936号

いながわ

8

月

平成29年



みんなでキャンプ飯! 何ができるかな?(キッズパワー! サマーキャンプ2017・青少年いこいの家)

特集

今年の夏は特に暑い!?
熱中症に要注意!!

「まち協」って、なあに? ○ 8

猪名川町の実は…え!? ホンマ!?
まさかの備えに! 安心キットいなぼう ○ 19

いながわの星空 みずがめ座 ○ 25

瞬(ときめき) 阿古谷みらい協議会 ○ 26

私のオススメ★ つつじが丘からの景色 ○ 27

特派員報告 たまにはの〜んびり、
ふれあいバスで出かけてみませんか? ○ 28



夏休みの研究にいかが? 元気なアサガオ(上野)

熱中症にならないための…「予防編」

熱中症にかかりやすい人

高齢者や乳幼児、肥満傾向の人、暑さに慣れていない人や体調の悪い人などは熱中症にかかる可能性が高くなります。軽症の段階で食い止めなければ、意識障害や多臓器不全、最悪の場合は死に至ることもありますので、本人だけでなく、周りの人の注意も必要です。



こまめな水分補給

室内・室外ともに、のどの渇きを感じていなくても、こまめな水分補給はとても大切です。目安として、一日1500mlの水を飲むことを習慣づけましょう。
※一日1500mlはコップ一杯の水を朝起きた時、寝る前、お風呂に入る前後、毎食時の3回、その他1回、合計8杯
また、日常生活でスポーツドリンクなどをたくさん飲む場合は、糖分の摂りすぎになる場合もあります。大量の汗をかく時以外は、水かお茶で水分補給をしましょう。

日頃から心がけ

熱中症にならないためには、日頃から意識して生活することが大切です。
室内では、扇風機やエアコンでの温度・湿度調整だけでなく、遮光カーテン、すだれなども使い、こまめに室温を確認しましょう。また、外出時は日傘や帽子を着用し、なるべく日陰に入り、こまめな休憩と水分補給を心がけましょう。
体の熱を逃がしやすいように、通気性のよい吸湿性・速乾性のある服装や冷たいタオルなどで体を冷やすことも効果的です。

子どもの特徴

子どもは成人に比べて身長が低いので、地面からの照り返しの影響を受けやすくなります。風が弱く日差しが強い時などは、大人に比べて2℃体感温度が高くなる場合もあります。また、体温調節機能・汗腺などが未熟なため、熱中症にかかりやすいので、大人以上の対策を心がけましょう。



高齢者の特徴

高齢の人は、加齢により、体の様々な機能が低下しています。「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」などのことから、自分で熱中症を感じにくいので、常に声掛けをするなど、家族や近所さん、ヘルパーさんなどが気づいてあげることが重要です。

【対策のポイント】

- ・こまめな室温のチェックを
- ・のどが渇かなくても水分補給をするよう、水分補給の習慣づけを
- ・少しでも様子がおかしければ、熱中症を疑う

★マメ知識★

動物だって暑いんだ！犬の散歩なども暑い昼間はさけて、涼しい時間帯に行きましょう。



これ、大人にも使える！

子どもたちがかぶっているこの帽子、最近よく見かけますね。首の後ろに布がついているので、直射日光を当てず風通しがよくなり、熱中症予防に効果があります。このように、日差しが強い日は首にタオルを巻くなど、直射日光が当たらないよう工夫しましょう。

各中学校の運動部の生徒たちを対象に、毎年開催されるスポーツドクター活用事業。「熱中症には水分と塩分」と、耳にすることは多いですが、「なぜ？」について学びました。

「命」の危険もあるんです スポーツドクターより



貴田医院 貴田 誠院長

皆さんの体はたまごと同じ、タンパク質でできています。生たまごの白身はみずみずしく透明で黄身もやわらかい。でも、熱を加えることで固まってきて、「ゆでたまご」になります。熱中症はこれと同じような現象だといえましょう。

かりやすいでしょう。熱により体の中のタンパク質が固まって機能しなくなり、体が動かなくなります。私たちの血液は体内を冷やし、平熱(36~37度)に保とうとする力があるのですが、熱により血液の中の水分や塩分が奪われるとドロドロの状態になります。このため血の巡りが悪くなり、めまい・立ちくらみ・意識障害・最悪の場合には死に至ることもあります。おかしいなと感じたら熱中症を疑い、悪化する前に涼しいところで体を冷やしましょう。マラソン選手みたいに頭

から水をかぶったり、太ももに水をかけるのも効果的です。水分や塩分の補給もしましょう。スポーツドリンクや経口補水液などは、血液に浸透しやすいので、早めの回復が期待できます。皆さんのように体力があり、部活動で暑さに慣れていないときや病み上がり、いつもより温度や湿度が高い時などは特に注意が必要です。自分だけでなく仲間のことにも気かけながら、みんなが「ゆでたまご」にならないように気を付けてください。

先生の話聞いて

・気分が悪くなったり、ふらふらしたことがあったが、すでに熱中症の初期症状だったということを知った
・熱中症は他人事ではない

・汗をかいたら風にあたり、体を冷ますことは、熱中症予防に効果的だと知った
・体の水分の8%がなくなるとは驚いた
・気温が高いと危険なのは知っていたが、湿度が高いときも危険だとは知らなかった
・チームメイト、特に後輩たちが遠慮して水分補給がしにくい雰囲気にならないよう、目配りしていきたい



熱中症に注意しよう！



中谷中学校各運動部代表の皆さん

健康相談での講話

保健センターでは町内で希望のある老人クラブを対象に健康相談を開催しています。7月1日、杉生老人クラブ(写真上下)の健康相談では熱中症について保健師が講話を行いました。



もしもの時の熱中症対策、予防のポイントなどのお話を聞いた参加者は「お医者さんに行ったら治療をするだけとは違って予防に年齢とともに感覚などが変わるということがよくわかった。自分で意識していこうと思う」という感想や、「家から出るときは携帯電話と、水も必ず持つて出かけています」といった普段からの心がけについても聞くことができました。

熱中症は暑さを防ぐだけじゃダメ！



暑さ指数 (WBGT) とは ★マメ知識★

気温、湿度、輻射熱(地面や建物・体から出る熱)の3つから計算された温度の指標で、熱中症の危険度を判断する数値です。WBGTが28度を超えると熱中症の危険が高まります。インターネットや、市販の熱中症計などで調べることができます。自分のいる場所が安全かどうか、チェックしてみましよう。



熱中症予防情報サイト↑

まずは水分補給を習慣に！

まだまだ夏本番で暑い日が続きます。熱中症にかからないように気を付けることとして、まずはこまめな水分補給をすることです。



また、万が一熱中症になってしまった時の対処法を知っておくことは事態の重症化を防ぎます。自分のことはもちろん、家族、友だちなど周りの人の命を守るためにも、正しい知識を持ちましょう。

熱中症は誰にでも起こります。「自分は大丈夫」という気持ちでいるのが一番危険です。体がサインを出す前に早めの対処で熱中症を予防し、夏を楽しく元気に過ごしましょう。



健康づくり室 藤原 由佳子保健師

「なんだか頭がぼんやりしてきたな…」と思ったら？
 周りの人が「おかしいな？」と思ったら？
 落ち着いて、状況を確かめて対処しましょう。重症化を防ぐためには周りの人が早く気づき、最初の処置が肝心です。



熱中症を疑う症状

重症になると命の危険も…	重	中	軽
い・死亡など	【Ⅲ度】意識がはっきりしない・体温が高い・普段どおりに歩けない・死亡など	【Ⅱ度】頭痛・吐き気・体がだるい・体に入らないなど	【Ⅰ度】めまい・立ちくらみ・こむら返り・汗がとまらないなど

熱中症での救急搬送 (町消防本部)

年度	65歳以上	成人	15歳未満	合計
H29	4人	5人	2人	11人
※ H29.5.1 ~ 7.20				
H28	3人	5人	3人	11人
※ H28.5.1 ~ 9.30				

※昨年を上回るペースでの救急搬送件数となっています。

早め早めの対応を

毎年、梅雨時期から熱中症での救急搬送が増える傾向があり、屋外や自宅内での発生のほか、学校現場(部活動)などでも発生しています。特に今年は、朝晩の気温差の大きい日が続いたことから、例年よりも発生件数の増えるペースが速いです(上グラフ参照)。

救急車で現場に着くと、本人も周りも熱中症と気づいていないケースもあるんです。たとえば、ふらついて倒れてけがをしたので救急車を呼んだところ、実はその前から熱中症になっていたということもあります。



町消防本部 山田 豪祐 救急救命士

若い人は普段の動きが活発なので、しんどくなった様子が周りに伝わりやすいのですが、高齢の方の場合は周りも気づきにくいところがあり、家族などが「ちょっとしんどいのかな？」と思い熱を測ると高熱があったというケースもあります。

また、炎天下での活動時には平気でも、後で室内に入ってから意識障害がおこることもあります。熱中症で意識障害があると事態は深刻です。もし、「呼びかけてもふらふらしている」「返答もまともにできない」という人が周りにいたらすぐに救急車を呼び、涼しい場所へ避難させてください。

熱中症は水分補給・湿度管理などである程度未然に防ぐことができます。早め早めの対応を心がけましょう。

おかしいな…と思ったら

★熱中症は、体の節々が突っ張って、特に足(ふくらはぎ)などにこむら返りを起こすこともあります

★頭がぼんやりしてきた…

呼びかけに対して、返事がおかしい、目を開けるだけなど、普段と様子が違うと思ったら119番!!

check1 熱中症を疑う症状がある

check2 意識がはっきりしている

救急車を呼ぶ

涼しい場所へ避難させ、衣服をゆるめ体を冷やす

涼しい場所へ避難させ、衣服をゆるめ体を冷やす

check3 水分を自分で摂取できる

★熱中症は、皮膚を冷やしても意味がなく、血液を冷やすことで脳や内臓を守ります(P7左上参照)

★体に直接、水をかけることは効果的ですが、氷水をかけると、冷たすぎて、血管が縮まってしまう逆効果です

水分・塩分を補給する

★寝かせるときは、足を高くすると、血液の流れがよくなり、回復を助けます

★からだに水をかけたあとに、うちわなどで仰ぐと早く体温が下がります

check4 症状がよくなった

医療機関

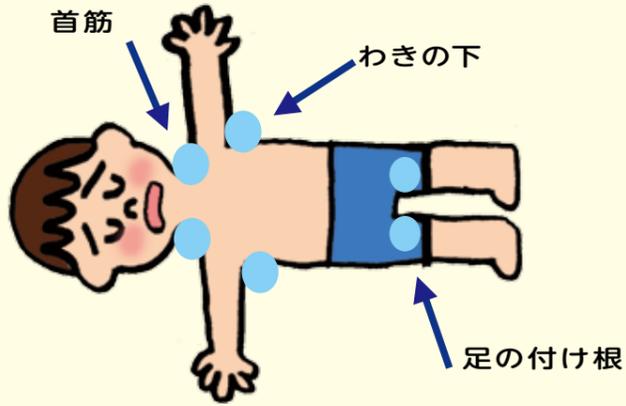
回復したら、そのまま安静にし、十分な休息を



夏のお役立ちグッズ

- ・あおいで気化熱を奪い体温を下げる
- ・頭にかざして日よけにも

冷やすと効果的な場所



体の表面に近い血管を効率よく冷やそう!

なぜ? → 熱中症の人は、血管を流れる血液の温度が高くなっています。血管に冷えた血液を流してあげると、体全体を冷たい血液が流れ、体内温度を下げてくれます。そのため体表面に近い血管(上図の場所)を氷水などで集中的に冷やすと、血液が効率よく冷やされ、体内温度が早く下るんです。



スポーツドリンクと経口補水液

大量に汗をかいている場合、炎天下での作業が続くときは、スポーツドリンクや経口補水液を飲みましょう。スポーツドリンクはクエン酸や、糖度を適度に含んでいるため、疲労回復にも効果があります。

経口補水液は、水に砂糖と塩を一定の割合でとがしたもので、体液とほぼ同じ浸透率で吸収率・吸収速度が非常に優秀です。

一般的には、スポーツドリンクや経口補水液は緊急時の水分補給に適しています。清涼飲料水は糖分が多く、塩分が少ないものがあるので、大量の発汗に対しては有効性が少なくなります。

★おにぎりや梅干しでの塩分補給も効果的

★昔からの農家の知恵「麦茶には一つまみの塩を」



熱中症を疑って!!

気温が25度以上のときや蒸し暑いなど思ったときに、「なんだか体調がおかしいな」と感じたなら、それはすでに軽度の熱中症かも? 自分は大丈夫でも、周りの人に何か変化が起こっているかもしれません。子どもや高齢の人だけでなく、体力のある元気な人も含め、誰にでも起こる可能性がある熱中症。大げさでも良いので、まずはそれを疑い、症状が軽い段階で対処しましょう。

熱中症は、予防することができず、早めの対処で悪化を防ぐことができます。しかし、放っておくと死んでしまう事もある恐ろしいものです。

予防のためには、食事と睡眠をしっかりとり、暑さに負けない体づくりも大切です。日ごろからしっかりと対策し、元気に夏をのりきりしましょう。