

熱中症予防について

2011

2010年夏、猛暑の影響で熱中症による死者が一、七一人にのぼり過去最高となりました(厚生労働省出典)。今年の8月〜9月の気温も、平年並みか高めと予測されており昨年同様熱中症に対する警戒が必要です。さらに、電力供給不足を回避するため節電下での熱中症対策が求められています。

熱中症の起きやすい条件

暑い場所で水分を補給せずに長くいると体内の水分や塩分のバランスがくずれ、体温調節機能が適切に働かなくなるなどの原因で熱中症は起こります。身体がまだ暑さに慣れていない時期の急な気温上昇時(梅雨明けの熱波など)に熱中症が起こりやすいといわれます。高温多湿で風がなく、日差しが強い屋外で起こりやすいイメージですが、体育館や普通の家屋内でも起こりうるものであり、注意が必要です。節電に気

を遣い冷房使用を我慢してしまう場合や、火を使う台所周辺での気温上昇が原因となることがあります。上昇した深部体温が適切に冷却されないと重症化し危険な状態となるので、めまい等の軽い症状が出た時点で無理をせず、からだを冷やす等の処置を開始することが大切です。

高齢者、小児は熱中症になりやすい

高齢者の体温調節機能が低下する理由としては、「暑い」と感じにくくなる、汗をかく量・皮膚の血流量が少ない、のどの渇きを感じにくくなる、などがあげられます。したがって、のどがかわかなくともこまめに水分補給することが必要です。子どもは、近い地面からの照り返しで高温にさらされやすいうえ、気温が皮膚温より高くなると、相対的に大きな体表面から熱を吸収し、かつ、未熟な汗腺機能のため深部体温が若年成人より上昇しやすくなります。炎天下のベビーカーでの外出は要注意であり、締め切った部屋(特に車内!)に残していくことは大変危険です。子どもを観察し顔が赤く、ひどく汗をかいているときには深部体温上昇のサインと気づいて涼しいところに連れていき休ませ、水分を摂らせてください。

夏を乗り切るために

熱中症対策の基本は、「暑さを避けること」と「こまめな水分補給」に尽きると思います。水分の補給(飲水)は、食道を介し心臓の冷却につながるため、血流を冷やすことを通して脳や他の臓器の冷却に有効であるとされます。血流の多い顔、体表付近を太い血管の通っている頸部、わきの下、大腿の付け根など外部から冷やす方法との併用でさらに効果が期待されます。すだれ、カーテン等で直射日光を防ぎ、風通しを良くして、涼しく過ごせる服装も工夫し(近年開発された吸汗・速乾素材も有用)、必要な場合にエアコン・扇風機をうまく活用してください。無駄な電力を使わないことは当然として、熱中症に対する弱者、また糖尿病、慢性呼吸器疾患、腎不全など脱水や湿度の高すぎる状態が病状悪化をきたし易い基礎疾患を有する方ではとくに自分の体を自分で守ることを第一に考えてください。

(参考文献 環境省 熱中症環境保健マニュアル2011年5月改訂版)

町職員人事異動

(課長補佐級以上)

7月1日付(内前課等)

税務課

▽課長補佐 吉田一(企画財政課)

▽課長補佐 高堀義美(保険課)

保険課

▽課長補佐 所正彦(健康福祉課)

▽課長補佐 大曾根直美

(産業振興課)

産業振興課

▽課長補佐 皆川紀明(桂公民館)

下水道課

▽課長補佐 小林正雄(保険課)

教育委員会事務局

▽局長補佐 宮田恵子(会計課)

▽コミュニケーションセンター 城里

▽参事 西田修平

(教育委員会事務局)

桂公民館

▽館長 寺山邦夫(七会支所)

採用

▽企画財政課 町開発公社派遣

渡邊崇

退職 (6月30日付け)

▽小林みさを(保険課)