

熱中症に気をつけよう

問合せ 地域保健課

夏に気をつけてほしいこと

今年も夏がやってきました。海や山へのレジャーなど外出する機会が増える楽しい季節の反面、熱中症など気をつけなければいけないことも多いです。今回の特集では夏に気をつけなければいけないことを紹介します。

熱中症に気をつけよう

私たちの体は、血管を広げて外気に体内の熱を放射したり、汗をかくて蒸発させたりして体温の急激な上昇を防いでいます。しかし、気温が高いと体内の熱は放散されず、湿度が高いと汗は蒸発しません。

そのため、熱中症は異常に気温や湿度が高い日が続いた場合や、風が弱い、日差しが強いなどの環境で起こりやすくなります。しかし、夏の暑い日だけに限らず、梅雨の合間や雷雨明けの蒸し暑い日など、気温が急に上昇した日にも、体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすくなります。



熱中症が疑われる場合には、適切な処置を行えるようにしましょう。

こんな人は熱中症に要注意

- ◎高齢者や乳幼児
- ◎体調が悪い
- ◎持病がある
- ◎太り気味
- ◎暑さに慣れていない

こんな症状がでたら要注意

左表の症状が熱中症に見られるもので、めまいや立ちくらみなどの比較的に軽いものから、意識を失ったり、高熱やけいれんを引き起こすなど、重度の場合には命にかかわる場合もあります。



区分	主な症状
I度	めまい、立ちくらみ、 筋肉痛、汗が止まらない
II度	頭痛、吐き気、体がだるい、 力が入らない
III度	意識がない、けいれん、 高熱、まっすぐに歩けない

- ① 涼しい場所へ避難させる
- ② 衣服を脱がせ、体を冷やす
- ③ 水分、塩分を補給する

どう対処すればいいの？

※自力で水が飲めない、意識がない場合は、直ちに救急車を呼びましょう。

熱中症は急速に進行し重症化する症状です。熱中症の疑いのある人を病院に連れて行く際には、医療機関到着時に熱中症を疑ったの検査と治療が迅速に開始されるよう、その場に居あわせた最も状況のよくわかる人が医療機関まで付き添って発症時の状態などを伝えるようにしましょう。

特に「暑い環境」で「いままで元気だった人」が突然「倒れた」といったような熱中症を強く疑わせる情報は、医療機関が熱中症の処置を即座に開始するために大事な情報ですので積極的に伝えましょう。

どんな予防法があるの？

熱中症は命にかかわる病気ですが、予防法を知っていれば防ぐことができます。熱中症を防ぐために、日常生活においても十分に注意して過ごしましょう。

住まいの工夫

すだれやブラインドなどを使用し、窓からの日差しをさえぎりましょう。冷房の効率を高めるため、エアコンと扇風機を上手に使いましょう。また、冷房を切った直後は冷たい空気が外に出ないようにしましょう。

体調管理に注意

具合が悪いときや、寝不足・二日酔いなどで体調が悪い時は注意が必要です。飲酒後は、水分を十分に補給しましょう。

服装の工夫

「ノー上着・ノーネクタイ」のエコスタイルを実践し、吸汗速乾性の下着を使用しましょう。

暑さを避ける

外出時には帽子や日傘を使用し、なるべく日陰を歩いて直射日光を避けましょう。熱くなった路面温度を下げる「打ち水」も暑さを和らげる効果があります。

水分・塩分を小まめに補給

いつもより、汗や尿の量が少なくなったり、尿の色が濃くなったら要注意。のどが渇く前に水分を補給しましょう。汗をかく人は塩分も補給しましょう。

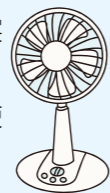
節電のご協力のお願い

問合せ 環境予防課



今年の夏も電力不足が予想され、一定の節電が求められています。

市役所でも弱冷房など節電対策を実施していますが、ご家庭において節電するに当たっては、熱中症にご注意のうえ、エアコン・扇風機などを上手に使用して暑い夏を乗り切りましょう。



危険な生物にご用心



今年に入って、平野区および天美北の大和川河川敷周辺で2匹のカミツキガメが発見されています。いずれもすでに捕獲されていますが、攻撃的であるため、発見しても近寄らないようご注意ください。

▼問合せ 環境予防課

カミツキガメにご注意を

▼問合せ 藤井寺保健所 ☎072-9526165 環境業務課

なお、詳しい情報を知りたい人は大阪府、松原市のホームページをご覧ください。

セアカゴケグモは市内でも発見されています。このクモは、体長1センチメートルくらいで、黒色のクモで、特徴は背によく目立つ赤色の帯状の模様があります。かまれた場合は、流水で洗い、病院で治療を受けてください。また、発見した場合は、家庭用殺虫剤を吹きつけ、卵があれば完全に踏みつぶすなどして駆除してください。



▶出典：大阪府健康医療部環境衛生課

セアカゴケグモにご注意を

セアカゴケグモは市内でも発見されています。

食中毒にご注意を 問合せ 地域保健課

なぜ食中毒が起こるのか

暑く湿気が多いこの時期は、食中毒の原因となる細菌の増殖が活発になるため、細菌による食中毒が発生しやすくなります。家庭での食中毒を防ぐためには、食品の衛生管理に対する知識や行動が大切です。



多くの場合、細菌やウイルスの数が少なかったり、体の免疫力が高ければ、口に入っても食中毒になる可能性は低くなりますが、「温度、水分、栄養分」の3つの条件が整った状態では活発に増殖し、それが体内に入れば発症してしまいます。一方、最近、少数体に入っただけでも(10〜100個くらい)体内で増殖して発症する細菌やウイルスが起す食中毒やそれらの感染症(嘔吐物や糞便などからの二次感染)が増加傾向にあります。また腐敗や発酵とは違い、食品には外見的にまったく異常は見られないので注意が必要です。

食中毒予防の三原則

食中毒の大部分は細菌によるものです。食中毒を予防するためには、次の3つを守ることが大切です。

細菌をつけない

基本は手洗いです。自らが細菌の運び屋にならないようにこまめに手洗いしましょう。調理器具もしっかり洗いましょう。包丁・まな板は、肉用・魚用・野菜用に分けて使いましょう。

細菌をふやさない

一般に食中毒菌は室温状態の時、急速に増殖します。冷蔵庫で保存しなければならぬ食品を買った場合は、寄り道せず、帰ったらすぐ冷蔵庫に入れましょう。

細菌をやっつける

加熱して調理する食品は、中心部が75℃で1分以上、充分加熱しましょう。また残った食品を温め直す時も充分加熱しましょう。※ノロウイルスは85℃以上で1分以上の加熱が必要

海や川での事故にご注意 問合せ 消防本部

水難から命を守るポイント

ちょっとした不注意や不用意な行動が事故を招きます。ひとたび事故が起きてしまうと、生命の危機に直結してしまうのが水の事故です。

※事故を起さないために

- ◎泳ぐ前には必ず準備体操を行い、体調が悪い時は中止する
- ◎飲酒後は遊泳しない
- ◎釣りや水上バイクなどを楽しむ時は、行き先などを家族や関係者などに伝えてから出かけ、ライフジャケットを正しく着用する
- ◎海や川などのレジャーは、気象状況に左右されやすいもの。天候の変化に応じて、中止する勇氣を持つ
- ◎小さい子どもから目を離さない
- ◎遊泳禁止、立入禁止のエリアには絶対入らない

事故が起きてしまったら

溺れている人を見つけたら一人で飛び込んで助けるのは危険なので、ペットボトルを投げたり、ロープを投げるなどをして助けましょう。また、周囲に助けを求め、119番をしましょう。

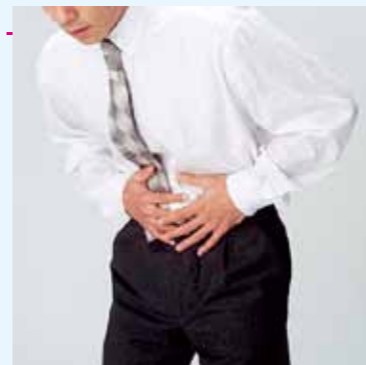
もしもの時AED使えますか? 問合せ 消防本部

もし食中毒にかかったら



食中毒は、時には死に至ることもあるので、軽視は禁物です。重症化する前に早めに医療機関へ行くようにしましょう。また、下痢や嘔吐を繰り返すと脱水症状を起こしやすい状態になります。水分補給と適当な塩分、糖分などの補給に気を配ってください。経口補水液などを上手に活用するのも一つの方法です。

また、嘔吐物で窒息しないよう留意してあげましょう。下痢止め薬は場合によっては深刻な症状を引き起こすこともあり、安易に使用することは危険です。まずは医療機関を受診し、指示を仰ぎましょう。皮膚が黄色くなる黄疸の症状や、ぼんやりするなどの意識障害が出現するよう重症化の兆しを見逃さず、少しでも危険を感じたら医療機関を受診しましょう。



AEDを市内の公共施設に設置しています

目の前で人が倒れ、呼びかけにも反応せず息もしていない・・・このような状態になった人の心臓は「心室細動」という状態になっています。この「心室細動」になる



と心臓がけいれんし全身に血液を送り出せなくなります。そのまま放置していると助かるチャンスはどんどん失われます。心臓停止の10分後には助かるチャンスがほとんどなくなってしまう。この「心室細動」の状態を取り除き、もとの正常な心臓の動きを取り戻す方法が除細動(電気ショック)です。いち早い除細動は社会復帰の鍵にもなります。

市では、電気ショックを与えて正常な心臓のリズムに戻すAED(自動体外式除細動器)を、市内の公共施設に設置しています。

また、AEDの使い方の講習会を毎月19日に消防本部で行っていますのでぜひ受講してください。