



2023年8月号

検査室だより

焼け付くような日差しの中、あの方達は朝早くから「ぜんぜん平気！」とばかりにみんな揃って大合唱。負けてられません！暑いけど今日も頑張ります！

いつからか夏の暑さが殺人的になってきました。令和3年から始まった「熱中症警戒アラート」。夏になると毎日のように発表されます。「熱中症警戒アラート」は環境省と気象庁が連携して積極的に熱中症予防の行動をとってもらうことを目的として発表しています。つまり「今日はめちゃくちゃ暑いから熱中症には気をつけて過ごしてね」ということです。熱中症予防に関してはいろいろところで目にして皆さんよく知っているとは思いますが、今一度確認してみましよう。「熱中症に気をつける」ってどうしたらいいのでしょうか。

①「どうしても」っていうとき以外の外出は控えましよう。②部屋の中でもエアコンを使って涼しく過ごしましよう。③のどが渴いたなあと思わなくてもこまめに水分をとりましよう。④高齢者や子供、熱中症のリスクが高い人に声掛けをしてあげましよう。⑤庭の草取りや外での運動は原則中止、または延期にしましよう。熱中症は暑い中で体温調節の機能がうまく働かず体内に熱がこもってしまうことで起こります。急速に症状が進行し、重症化します。早めに異常に気付き、応急処置をすることが重要です。電気代も高くて気になるところですが、熱中症は命にかかわります。「自分は大丈夫」と思わずに熱中症警戒アラートを活用して気をつけて過ごしましよう。また、めちゃくちゃ汗をかいて気分が悪そうな人を見かけたらすぐに日陰やクーラーが効いている涼しい場所に案内しましよう。衣類をゆるめたり、首の付け根、脇の下、太ももの付け根などに濡れたタオルを当てうちわなどであおぐのもいいでしょう。意識がはっきりしているなら冷たい飲み物を渡しましよう。スポーツドリンクが最適です。ペットボトルのふたを自分で開けられるかどうかのも一つの判断材料です。自分で開けたり、飲んだりできないようであればすぐ病院に搬送してください。



鰻が夏バテに効くというのは1200年以上も前の奈良時代に編纂された『万葉集』にも収められています。土用と言わず鰻を食べてスタミナ満タンで夏を乗り切りましよう。

公衆保健協会 検査室

