

## (2013.9) 熱中症対策 死者 74 人も出てる今年の熱中症

重症になると死に至るおそれのある熱中症ですが、ほんの少しの注意で防げるものです。

- 家に温度計を設置しましょう！
- 室温が 28℃以上になったらエアコンをつけましょう！
- のどが乾かなくてもこまめに水分補給をしましょう！
- 外出するときは帽子や日傘を使いましょう！

### ☆熱中症の起きやすい条件

(環境) 高温、高湿、無風～微風、日差しが強い、照り返しが強いとき。

(人体) 運動で身体に熱が生産されるとき(当然、室内・施設内でもおきる)

※特に急に暑くなった時が要注意。閉じられた自動車内は最悪の環境です！

### ☆救急車が来るまでの応急処置

- 涼しい環境への避難、クーラーの効く室内または日陰で風通しのよい場所へ。
  - 脱衣と冷却。脱衣により熱を逃がして、水をかけ、熱を送り、氷のうで冷やす。
  - 氷のうのポイント。首、わきの下、股関節部(太い血管があるところ)そして素早く氷のうの数がないときは、保冷剤で代用しよう。
  - 水分・塩分補給、おう吐している際は、誤嚥の危険が有り、無理には与えない！
- アルコール、カフェインは尿意を増し、脱水が進む可能性があるのでやめ、塩分が補給できるスポーツドリンクが最適です。(あらかき由美子センターだよりより転載)

### 熱中症救急搬送 4 万 7 4 1 8 人に

消防庁は 8 月 20 日、熱中症で救急搬送された人は 5 月 27 日の集計開始から 8 月 18 日までに 4 万 7 4 1 8 人と、前年同期の 1・35 倍に達したと発表しました。死者は 74 人、3 週間以上の入院が必要な重傷者は 1 3 0 5 人。65 歳以上高齢者は 2 万 2 9 0 0 人で全体の 4 8・3%を占めました。又 12 日～18 日の一週間の搬送者数は、7 1 3 5 人で、全国的な猛暑に見舞われた前の週、死者は 21 人、重傷者は 2 2 0 人でした。

### 夏の甲子園でも

第 95 回夏の甲子園、準々決勝戦。常総学院と前橋育英との試合でも 9 回裏 2 点リードで迎えて、マウンドで投球練習していた常総学院のエース右腕・飯田晴海投手に異変が起きました。右太ももの裏をつってしまったのです。一度ベンチに下がり数分後再度マウンドに戻りましたが、今度は左太ももがつりました。両脇を抱えられて降板し、代わりの投手が出て同点とされ、延長戦となり敗れました。主催者の発表によると、ベンチで診断した医師によると熱中症の疑いと診断されました。

### 熱中症予防ガイドライン

日本体育協会がまとめた「熱中症予防ガイドライン」では、気温 35 度以上での運動は 4 段階で最も重い”原則中止”。「特別の場合以外は運動は中止する。特に子供の場合には中止すべき」としています。

一つ下の”嚴重注意”ですら「熱中症の危険が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける」と、注意を促しています。