

**熱中症特集**

熱中症が増えている理由には大きく2つあります。地球温暖化ともうひとつは高齢化社会によるものです。平成30年度の夏期には、全国で過去最も多い95,137人の熱中症の救急搬送があり、そのうち高齢者が45,781人(48.1%)でした。10歳代ではスポーツ中、20歳から60歳代は作業中、高齢者は住宅で多く発生しています。熱中症は死に至るおそれがありますが、適切な予防法や対症法を知っていれば防ぐことができます。

**「今年の夏の熱中症対策」**

今年の夏は、マスクをつけた生活の熱中症対策が必要になります。夏にマスクをすると、マスクが顔の温もりと吐く息による加湿で温められます。外気を吸ってもマスクを通して温められるため、からだに熱がこもってしまい、いつもより熱中症の危険性が高まると言われています。マスクをつけてジョギングや散歩などを行っている人は、いつもより多めに休憩時間をとったり、いつもよりこまめに水分補給をしましょう。

自宅では、室温を確認しながらエアコンを上手に活用しましょう。多くのエアコンは換気機能がないので、1時間に1回5分程度窓を開けて風を通すようにしましょう。また、1日1回は外に出て、無理のない範囲で汗をかくのもおすすめです。毎日決まった時間に体温や血圧などを測ることで体調の変化に気づくことができます。特に気温が高い、湿度が高い、熱中症は日差しが強い、風が弱い、照り返しが強い、急に暑くなったなどの環境で発生しやすくなりますので気をつけましょう。

**熱中症の応急処置**

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認して対処しましょう。最初の措置が肝心です。

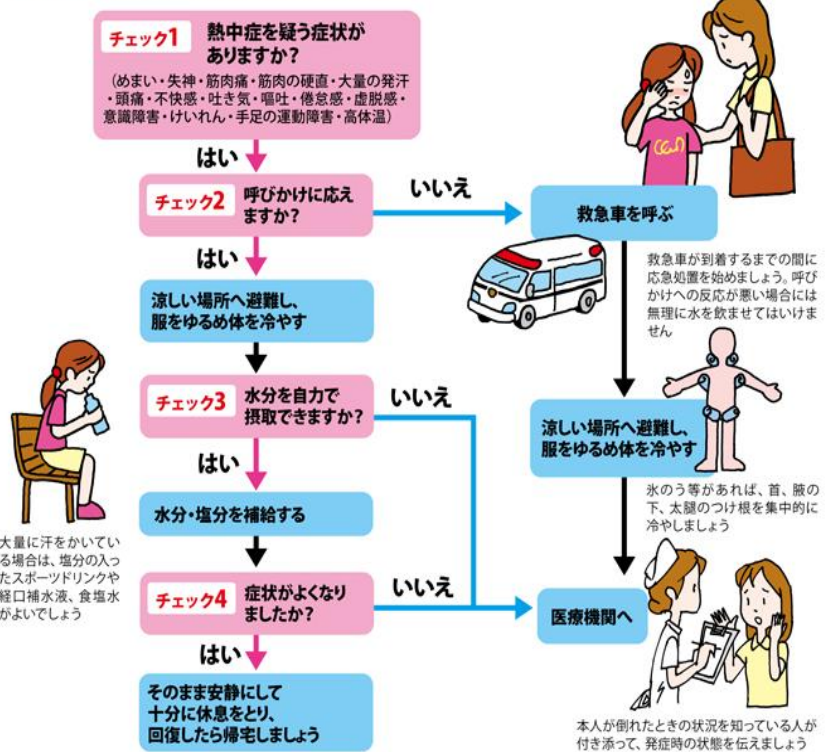


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

**夏の事故**

夏になると、川や海で水遊びや釣りをしたり、バーベキューをしたりと、水辺で過ごす機会が増えてきます。今年は特に、室内より屋外でのレジャーを計画される方が多いかもしれませんね。それと同時に、7月～8月は毎年水難事故の多い季節と言えます。安全に楽しいひとときを過ごすための対策と注意点について考えてみましょう。

磯釣りやボート・ヨットを楽しむ場合は、必ずライフジャケット（救命胴衣）を着用しましょう。河川や溪流は滑りやすいので足下に注意が必要です。天候によって、水位が急激に変わることもあるので、天気予報をしっかりと確認し、水勢が増したと感じられる場合はすぐに水から離れましょう。単独行動は避けてください。また、自分だけは大丈夫と技術や体力を過信したり、せっかくなので無理をしないようにしましょう。飲酒の機会もあるかもしれませんが、お酒を飲んだら絶対に水には入らないでください。

**健診センターからのお知らせ**  
 ー新型コロナウイルス感染症対策についてー  
 平熱を知るため1週間程度検温してご来院ください。発熱、感冒症状、息苦しさ、強いだるさ、下痢などの症状がある又は続いている場合は、受診していただく事ができません。来院できない場合は健診センターまでご連絡ください。感染予防のため、マスク着用、手洗い、換気等にご協力ください。

健診のご予約・お問い合わせは下記までお気軽にお電話ください。

〒624-0906  
 舞鶴市宇倉427 健診センター  
 TEL(0773)75-1920  
 FAX(0773)75-7380  
 月～金 8:30～17:00  
 (土・日・祝日・12/29～1/3・創立記念日6/1はお休み)