



支援は御“縁”から“始”まります。私たち4人の支援専門員が“縁”あって支援をさせていただくことから「支援→始縁だより」と名づけました。

始縁だより

〔熱中症について〕

発行 令和1年 9月号

令和初の猛暑が日本列島で猛威を振るっています。暑くないといわれる北海道でも記録的な暑さで、高知でも軒並み35.0℃越えの猛暑日が連日続いています。(8月9日現在)

その為、全国でも熱中症で亡くなったり、入院をしたりする方が増えています。

熱中症は屋外の活動にはもちろん注意が必要ですが、実は屋外よりも自宅などの**屋内で発症**する人が一番多いんです。

なぜ屋内でなりやすいのでしょうか？

- ① 強い日差しや照り返しを受けないので直接的な暑さを感じにくく、室温の上昇に気づきにくい。
- ② のどの渇きを感じにくく、知らない間に脱水状態になっている。
- ③ 湿度が高いと発汗しにくく、熱が体にこもりやすくなっている。

こんな症状があったら熱中症を疑いましょう！！
熱中症の主な症状と重症度



軽

- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・筋肉痛
- ・汗がとまらない

中

- ・頭痛
- ・吐き気
- ・体がだるい
- ・虚脱感

重

- ・意識がない
- ・けいれん
- ・高い体温
- ・まっすぐ歩けない

まず休養！！
エアコンのある涼しい所で、水分補給

病院を受診！！
脇や鼠径部の大きな血管を冷やす。

迷うことなく救急車を呼ぶ！！

《熱中症予防の5か条》

- 其の一：喉が渇く前の水分補給
- 其の二：涼しい服装
- 其の三：扇風機やエアコンの上手な利用
- 其の四：バランスの良い食事
- 其の五：冷たいタオルや保冷剤の活用



第67回 よさこい祭り