



熱中症とは・・・
高温多湿な環境下で、汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。
屋外だけでなく室内でも、もししていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。
熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

《熱中症の症状》
▲めまいや立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
▲頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様

夏は、年齢を問わず熱中症に注意が必要ですが、特に高齢者は熱中症を起こしやすい上、重症化しやすく、子どもや障害者の方も十分な注意が必要です。高齢者自身はもちろん、周囲の人が十分に気を配り、熱中症の予防や早期発見に努めましょう。

知っておこう！熱中症予防のために

子が違う、返事がおかしい、意識消失、けいれん

このような熱中症の症状を防ぐためには、それぞれの場所に応じた対策を取ることが重要です。

次のことを参照し、適切な対策を実施しましょう。

暑さを避ける

身を守るために

☆屋内では

- ・エアコン等で温度を調節
- ・遮光カーテン、すだれを利用

- ・室温をこまめに確認
- ・WBG値も参考に

☆屋外では

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える



☆からだの蓄熱をさけるために

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

☆こまめに水分を補給する

室内でも、屋外でも、どの渴きを感じなくても、こまめに水分を補給しましょう。

《注意点》

暑さの感じ方は、人によって異なる

その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響するので、体調の変化に気をつけましょう。

事務局よりお盆休みのお知らせ

8月13日（水）から

8月16日（金）まで

事務局はお休みします

ボランティアさん及び利用者の方には

個別でお知らせします

※次号の「さわやか」新聞は九月に発行予定です

熱中症で気を付けたいこと

夏場の外出（暑さ）に慣れていない方や、障害のある方、介助者や周囲の方々たちが気を付けたいことをまとめてみました。

チェック①

普段から汗をかく機会が少ない方は汗が出づらく、体温が下がりにくいです。気温が高いにもかかわらず汗をかかないときは注意が必要です。

チェック②

障害の中には、汗をかけない・体温調節ができないなどもあります。また、のどが渇いていても気づかない・自分で水分がとれない・汗をふけないため体温が下がりにくい場合もあります。介助者の方やまわりの方は体調の変化に気をつけ、早めの水分補給などの声かけをしましょう。

チェック③

視覚障害者は喉の渇きに気づいても飲み物がすぐには買えない可能性がある場合は、脱水状態にならないように、水筒などを持ちあるいて、こまめに水分を取りましょう。

チェック④

車いすを利用する方など障害のある方は 使えるトイレに限られます。そのため、水分を控えてしまうことがあるので脱水症状になりやすくなっています。こまめに水分を取りましょう。

チェック⑤

体調の優れない時は積極的に周囲に助けを求めましょう。なかには自分から不調を伝えにくい方もいますので「何かお手伝いしましょうか？」など、周囲の人は声掛けをしましょう。

チェック⑥

介助する方も熱中症にかからないように、外出前には事前に冷却グッズの準備をしたり、日陰のある場所を確認しておきましょう。

チェック⑦

普段過ごす部屋には「温度計」や「湿度計」を置き、温度や湿度をこまめにチェックしましょう。温度や湿度を音声で教えてくれる 目覚まし時計がありますので活用しましょう。

チェック⑧

重度の知的障害がある方の場合、「暑い」、「のどが渇いた」などをうまく伝えることができない人もいます。また言葉でのやり取りが難しい方もいます。必要に応じてコミュニケーション支援ツールなどを活用しましょう。



高齢者や子ども、障害者・障害児は、特に注意が必要

▲熱中症患者のおよそ半数は六十五歳以上の高齢者です。

高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しているため、暑さに対するからだの調整機能も低下しているため、注意が必要です。

▲子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので、気を配る必要があります。

▲のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分補給しましょう。

暑さを感じなくても室温や外気温を測定し、エアコンなどを使って温度調整するよう心がけましょう。

▲節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないよう注意

気温や湿度の高い日には、無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使いましょう。

（裏面につづく）



Dr. 江頭眞紀子氏による

とっておきのお話し

好評につき「とっておきのお話し」を公益財団法人健和会 健和会京町病院の医師であり、「さわやか」の名譽顧問でもある江頭眞紀子先生に執筆していただきましたのでご紹介します。

ヘクトパスカル

公益財団法人健和会 健和会京町病院

医師 江頭 眞紀子

二〇二二年、久々に九州に上陸した台風4号。ニュースが、「上陸時の気圧は一〇〇ヘクトパスカル」と言っていたので、なんだそれは、台風と言えるのかなあと思いました。

病院で看護師さんにその話をしたら、「それって高いんですか低いんですか」と言う。

「なによ天気予報聞かないの、台風なら九〇〇なんぼヘクトパスカルじゃない」「そうなんですか？ 気にしてませんでした！」

(表面よりつづき)

もし熱中症が疑われる人を見かけたら、

《涼しい場所へ》

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難さしましょう。

《身体を冷やす》

衣服をゆるめ、身体を冷

ヘクトパスカルとはなんなのか？ 大気の圧力の単位です。昔はミリバールと言っていました。今はヘクトパスカルという国際単位で表現します。

国際単位とは？ 長さはメートル、重さはキログラム、時間単位としての秒。これらを基本としてすべてのものの量と単位を、国際的に統一された形で表現しようというものです。

空気も質量があり、地球の重力を受けます。つまり地球を覆う空気の層の重さ

やしましょう。

《水分補給》

経口補水液などを補給しましょう。



もし、自力で水が飲めなかったり、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

(厚生労働省のホームページより抜粋)



が地表や海面にかかります。海面が空気からうける圧力を1気圧といい、水銀柱で七六〇mm、水柱で一〇mに相当します。この圧力を国際単位であらわすと、一〇一三・二五ヘクトパスカルとなります。だから、一〇〇〇ヘクトパスカルはたしかに一気圧よりも低い、低気圧なのです。

ヘクトは一〇〇のことです。すから、ヘクトパスカルは一〇〇パスカル。一パスカルは、一平方メートルに1ニュートンの力がかかること。

ではニュートンとは？ 「質量1kgの物体に1m/s² (メートルパーセカンド2乗) の加速度を生じさせる圧力」だそう。もう感覚的にわからなくなったのでここまでにします。要するに圧

力です。そういえば台風定義はどうなっているのかなあと思つたら、NHKの気象解説のおじさんが言っていました。気圧の数値は関係なく、最大風速が十七・二メートル以上になったら台風なのだそう。なんでしょうねえこの半端な数字。



でも気圧が低いほど台風は強いので、二〇一九年の十九号台風の最低気圧は九一五ヘクトパスカルでした。史上最大の死者五〇〇人以上という被害をもたらした伊勢湾台風は八九五ヘクトパスカル、史上最低の気圧を記録したのは一九七九年の二〇号台風で、八七〇ヘクトパスカルだったそうです。この台風では死者は一一〇人、全国で住宅の全半壊、

浸水、耕地の被害など甚大な被害があったそうです。

やたらと台風が来た年でしたが、こんなことを言っていた看護師さんいました。

「台風二十六号って、何年前から数えてそういうんですか？」

「今年になってからよ！」

「ええ？ うそお！ そんなにたくさん来てないですよ」

「日本には来てないけど、太平洋では生まれてるのよ」

「知らなかったあ」

ちなみに血圧、一二〇とか一六〇とか言っています。が、あの単位はmmHg、水銀柱の高さです。もう水銀の入った血圧計は使われなくなりましたが、単位はそのままだ。これを国際単位に変更しようという提案が、だいぶ前からされています。

国際単位にするとどうなるのか？

1気圧は760mmHgですから、 $1\text{mmHg} = 1013.25 \div 760 = 1.333\text{hPa}$ (ヘクトパスカル) 血圧 120mmHg は 120×1.333 で、160hPa ということになります。使えないこともなさそうですがねえ。