

病児保育室「あんず」のチョットアノネ

No. 84 (2024. 5. 20.)

テーマ：熱中症特別警戒アラート

熱中症特別警戒アラート(熱中症特別警戒情報)

熱中症は暑熱が原因となって発症する暑熱障害の総称です。熱中症は高温多湿な環境で体内の水分や塩分のバランスが崩れて体温調節がうまくできなくなり、体内に熱がこもった状態です。屋外でも屋内でも起こります。熱中症の危険度は3段階の、軽症のⅠ度(熱けいれん、熱失神)、重症のⅡ度(熱疲労)、最重症のⅢ度(熱射病)があります。環境省では熱中症から生命を護るために熱中症警戒アラートを出しております。これは暑さ指数(WBGT)を基に出されています。暑さ指数は湿度効果、輻射熱効果、気温効果を組み合わせて算出されます。この度新たに、暑さ指数の基準が35度以上になると特別警戒アラートが出されるようになりました。これは過去にない危険な暑さのため人の健康に重大な被害が生じる恐れがあるという警報で、個人が最大級の予防行動を実践するだけでなく、国や地方公共団体や事業者等全てにおいて予防を支援するように求めています。自治体では指定暑熱避難施設(クーリングシェルター、暑さをしのげる場所)を指定する必要があり、熱中症弱者(高齢者、乳幼児、肥満の人、病気の人、など)に周囲の人々から見守りや声かけをするなど、積極的に助ける活動を行う必要があります。

熱中症予防行動

① こまめな休息、水分補給・塩分補給、②エアコン等により涼しい環境ですぐず、③暑さ指数(WBGT)を確認し、涼しい環境以外では、原則運動は行わない、④熱中症弱者は自ら積極的に対策し周囲も声かけを徹底する、⑤エアコンの故障などで涼しい環境がもてない場合はクーリングシェルター利用も考慮。

熱中症に気づいた時の現場での対応

① 涼しい場所に移動する。②体を冷やして体温を下げる(熱中症に解熱剤は無効です。氷柱、保冷剤、ぬれタオル、うちわ、扇風機、水をかける等)。③水分やイオンの補給をする(飲めなければ救急車)。④危険度がⅡ度(頭痛、嘔吐、倦怠感、判断力低下、虚脱感)の場合も医療機関に搬送します。

熱中症警戒アラートの基準

	暑さ指数の基準	注意事項
熱中症警戒アラート	33度以上	熱中症の危険性が極めて高い。予防対策を徹底する
危険	31度以上	不要不急の外出は控える。涼しい室内に移動する
嚴重警戒	28度～31度	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意。激しい運動は中止
警戒	25度～28度	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる
注意	25度未満	一般に危険性は少ないが、激しい運動や重労働時には発生する危険性がある

※暑さ指数は気温や湿度、日差しの強さから算出する

現在流行している病気は何ですか？

宮城県内では：第1位 新型コロナ、第2位 溶連菌感染症、第3位 感染性胃腸炎
亙理郡内では：第1位 感染性胃腸炎、第2位 溶連菌感染症、第3位 新型コロナ

大友医院病児保育室「あんず」より

新型コロナは昨年5月8日から感染症5類となりインフルエンザと同じグループになり1年間が過ぎましたが、現在も感染症動向を見ていると宮城県では一番流行しており注意が必要です。また、昨年秋頃から溶連菌感染症が全国的に流行していますので安心できません。スギ花粉の飛散は終了し、インフルエンザも最近では激減してほとんど患者さんはいなくなりました。これからは急速に暑くなり、暑さに体が慣れていないため熱中症の危険がありますから予防対策を怠りなくしてください。



病児保育室「あんず」：電話 0223-35-6455