

●「じわじわ熱中症」… 夏風邪・夏バテと勘違い!? 『熱中症』見極め方と予防法!

新型コロナ 新規感染者 拡大へ!! : 国内 15.91人、大阪 14.66人、北河内 16.34人!

私たちにできること：“続けよう”…熱中症対策、人混みマスク・手洗・うがい・換気!

「じわじわ熱中症」の見極め方・予防法

「じわじわ熱中症」新百合ヶ丘総合病院 救急センター長：伊藤先生 資料より

気温や湿度が高くなった影響で、身体の体温調節がうまくいなくなる事で起こる。そのため、室内にいる状態でも脱水症状が進行すると、さまざまな症状がでます。

気づきにくいポイント (1) … 水分補給 (1.5H毎)

身体の水分量が減少すると、血流が低下し血液機能「体温調節：汗を作る」「臓器：栄養や酸素供給」ができにくく酸素不足に!、徐々に「痛みが生じ・汗がでず」体温が高くなる。

気づきにくいポイント (2) … 28℃でエアコンon

普通の人は、体内の水分が減ると「のど」の渇きを感じるが、年齢とともに衰えてくる。さらに高齢者は、皮膚にある温度センサーも衰え、暑さ自体も感じにくくなってしまう。

気づきにくいポイント (3) … 朝-昼-晩の食事を!!

朝の涼しい時間帯でも「熱中症」に注意を!! 就寝中は水分を取っていないので、朝は脱水症気味!!。水分補給とともに「朝食」をきちんと取り、水分・塩分の補給が大切です。

●「じわじわ熱中症を早期発見！」

・爪の先のピンク色の部分を5秒ほど親指で押して離してください。3秒以上白い状態が続いた場合は、脱水が起きている可能性があるそうです。

枚方市 天気予報：台風6号の影響もあるが 熱中症「危険状態」続く

8月4日 日本気象協会
現在 tenki.jpより

▼ 枚方市 8/1 国内最高気温 39.0℃ を観測、8/8は「立秋」まだまだ続く「熱中症対策」を!!

	8月5日(土)	8月6日(日)	8月7日(月)	8月8日(火)	8月9日(水)	8月10日(木)	8月11日(金)
熱中症情報 (暑さ指数)	*危険	*危険	*危険	*危険	*危険	*危険	*危険
天気	晴のち雨	晴一時雨	雨のち曇	曇一時雨	曇のち雨	曇時々雨	雨時々晴
気温	38℃ / 26℃	36℃ / 27℃	33℃ / 26℃	33℃ / 27℃	33℃ / 27℃	34℃ / 27℃	35℃ / 27℃
降水確率	50%	50%	90%	60%	60%	70%	50%

新型コロナ 定点当り報告数の推移 (第9波に入った可能性?)

厚労省・大阪府 NHK 資料より引用

▼ 感染者 急拡大…枚方16人超える「注意報」続く!! 大阪 昨年12月初旬並みの感染!!

単位：人	5/ 8~5/14	6/26~7/ 2	7/ 3~7/ 9	7/10~7/16	7/17~7/23	7/24~7/30
北河内 (枚方含む)	— ↑	7.00 ↑	9.20 ↑	10.98 ↑	14.20 ↑	16.34 ↑
大阪府	1.85 ↓	5.93 ↑	7.87 ↑	10.22 ↑	13.56 ↑	14.66 ↑
国内計	2.63 ↑	7.24 ↑	9.14 ↑	11.04 ↑	13.91 ↑	15.91 ↑

— 会員の皆さまへ お願い !! 熱中症・新型コロナへの 私たちに できること —

■ 熱中症の代表的な症状：暑熱環境にいた人が、体調不良に ⇨ 熱中症を疑おう!!

・めまい ・失神 ・筋肉痛 ・筋肉の硬直 ・大量の発汗 ・頭痛 ・不快感 ・吐き気
・嘔吐 ・倦怠感 ・虚脱感 ・意識障害 ・けいれん ・手足の運動障害 ・高体温 など

●「熱中症」対策の徹底を!! ●「新型コロナウイルス感染症」対策の徹底を!!