



石垣市健康福祉センター 保健師 仲座 智菜美

### 熱中症って何？

人の体は暑さを感じると、熱を放散して体温を一定に保とうとします。熱を放散する方法の一つが汗をかくことです。汗は、体の表面で蒸発することで熱を放散して、体温の上昇を防いでいます。汗は、血液中の水分・塩分などからつくられるため、これらを補給しないまま汗をかき続けると、やがて脱水症状を引き起こし、体液のバランスがくずれてしまいます。そうして、体にあらわれる様々な症状をまとめて熱中症と呼んでいます。

### 熱中症になりやすい人・環境・状況

#### なりやすい人

- 肥満の人
- 高齢者
- 普段から運動をしていない人
- 子ども（特に乳幼児）
- 暑さに慣れていない人
- 過度の衣服を着ている人
- 病気の人（糖尿病・心臓病など）
- 体調の悪い人（寝不足・二日酔いなど）

#### なりやすい環境

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い

#### なりやすい状況

- 屋外での作業中
- 運動場や体育館でスポーツ中
- 閉め切った車内・室内
- 炎天下のベビーカー
- サウナや入浴中の風呂場
- 換気の悪いキッチンでの調理中
- 人込み など

### 高齢者の注意点

高齢者は温度に対する感覚が弱くなるため、室内でも熱中症になることがあります。

### 乳幼児は特に注意

乳幼児は体温調節機能が十分に発達していないため、特に注意が必要です。また、晴れた日には、地面に近いほど気温が高くなるため、乳幼児は大人以上に暑い環境にいます。

### 予防のポイント

- 喉が渇く前、暑い所に出かける前に水分補給
- 汗をかいた時は、適度な塩分補給
- 涼しい服装
- 日傘・帽子・日陰を利用
- 扇風機やエアコンの利用
- 保冷グッズの活用
- 部屋の温度をチェック
- こまめに休憩をとる
- 体調の悪いときは無理をしない
- 睡眠を十分にとる

## 予防法を知り、熱中症を防ごう！！

### クルーズ船寄港(7月予定)情報

入港日時	出港日時	船名	旅客定員（最大）
7月3日（水） 12:00	7月3日（水） 19:00	スーパースタージェミナイ	1,532
7月3日（水） 11:00	7月3日（水） 21:00	ワールド ドリーム	3,376
7月4日（木） 11:00	7月4日（木） 21:00	スーパースターアクエリアス	2,100
7月7日（日） 8:00	7月7日（日） 17:00	ダイヤモンド・プリンセス	2,670
7月10日（水） 11:00	7月10日（水） 23:00	ワールド ドリーム	3,376
7月10日（水） 12:00	7月10日（水） 19:00	スーパースタージェミナイ	1,532
7月17日（水） 12:00	7月17日（水） 19:00	スーパースタージェミナイ	1,532
7月18日（木） 11:00	7月18日（木） 21:00	スーパースターアクエリアス	2,100
7月22日（月） 7:00	7月22日（月） 16:00	スーパースターアクエリアス	2,100
7月23日（火） 12:00	7月23日（火） 20:00	サンプリンセス	1,990
7月25日（木） 11:00	7月25日（木） 21:00	スーパースターアクエリアス	2,100
7月27日（土） 11:00	7月27日（土） 18:00	スーパースタージェミナイ	1,532
7月29日（月） 8:30	7月29日（月） 19:30	ボイジャー・オブ・ザ・シーズ	3,840
7月30日（火） 7:00	7月30日（火） 18:00	サンプリンセス	1,990
7月31日（水） 12:00	7月31日（水） 19:00	スーパースタージェミナイ	1,532