

熱中症にご注意ください!

熱中症とは、暑い環境にいることによって、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節ができなくなる病気です。

熱中症は、本格的に暑くなる前の梅雨明けに多く発生します。それほど気温が高くない場合や室内や夜間でも発生しますので、これからの季節は特に注意が必要です。

○こんなときは、特に注意が必要です

日差しが強い、照り返しがあるとき
温度・湿度が高いとき
暑さ慣れていないとき
閉めきった部屋にいるとき
スポーツをするとき

○熱中症の主な症状

■軽い症状…現場で応急処置を行いましょう

めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直手足のしびれ など

【現場での応急処置方法】

- ①涼しい環境への避難 風通しのよい日陰や、クーラーが効いている部屋に避難させましょう。
- ②脱衣と冷却 衣服を脱がせ、皮膚に水をかけて、うちわや扇風機などで扇いで体を冷やします。首筋やわきの下、足の付け根などを冷やします。
- ③水分・塩分の補給 冷たい飲み物を飲ませます。スポーツドリンクなどが最適ですが食塩水(1ℓに1～2gの食塩を入れた物)でもよいです。
- ④医療機関へ運ぶ 自分で水分がとれない場合は、医療機関に搬送しましょう。

■やや重い症状…急いで病院を受診しましょう

ズキンズキンとする頭痛・吐き気・嘔吐・体がぐったりする

■重い症状…すぐに救急車を呼びましょう

意識がない・手足が動かない・体温が高い

○こんな方は特に注意!

・高齢者の方

高齢者の方は、暑さ・のどのかわきを感じにくいなどの理由から熱中症を発症しやすく、就寝中などに室内で熱中症になることもあるため、注意が必要です。

・小さなお子さんがいる方

思春期前の子どもは、体温調節機能が十分に発達していません。また、晴天時には地面に近いほど気温が高くなるため、子どもは大人よりも暑さのきびしい環境にいるともいえます。顔が赤くなっていないか、ひどく汗をかいていないか、十分に観察しましょう。

・屋外で作業をされる方

屋外で作業される場合や、スポーツをする際は、十分な休息と水分補給を行いましょう。

○日常生活の中で注意してほしいこと

・日差し・暑さを避けましょう

屋外では、日傘や帽子を使う、日陰を選んで歩く、ベビーカーは地面に近いため高温になりやすいので、子どもにあらかじめ水分補給をさせてこまめに様子をみましょう。室内では、部屋に温度計を設置し、28℃前後を保つように、扇風機やエアコンを使いましょう。

・服装を工夫しましょう

日差しの強い時は、熱を吸収する黒色系の素材をさげ、風通しのよい服装にしましょう。また、吸汗・速乾素材や軽涼衣料などを活用しましょう。

・こまめに水分補給しましょう。

軽い脱水状態のときには、のどの渇きを感じません。尿の量・回数・汗の量が少ない時は特に注意して水分補給をしましょう。また、のどが渇かなくても、こまめに水分補給をしましょう。

※アルコールは、尿の量を増やし体内の水分を排泄してしまうため、汗で失われた水分をビールなどのアルコールで補給しようとすることは大変危険です。

■問合せ 福祉保健課健康推進係 94-3133



▲肥料をまいている様子

この作業は7月中旬に2回行い、穂に栄養を与え、元気の稲穂に成長を促しますが、肥料を与えすぎると稲穂が実りすぎて倒れてしまうため、肥料の加減が難しいそうです。

5月の田植えから苗も大きく成長し、来月にはいよいよ穂が実り、稲刈りの準備が始まります。(次号に続く)

伊彌彦米ができるまでの取材を始めて4か月目、今月は村山にある農事組合法人アグリさくらに取材をお願いしました。

先月の溝切りから今月は「穂肥(ほごえ)」です。わかりやすく言えば穂に肥料をくれて、初を育てる作業です。

7月の作業



ができるまで