

6月に入り梅雨が来たかと思いきや、あっという間に梅雨が明け早くも真夏のような暑さをむかえています。気温が35℃から40℃になる地域まであり、これから怖いのが熱中症です。今の時期でも熱中症になっている方が相次いでいます。

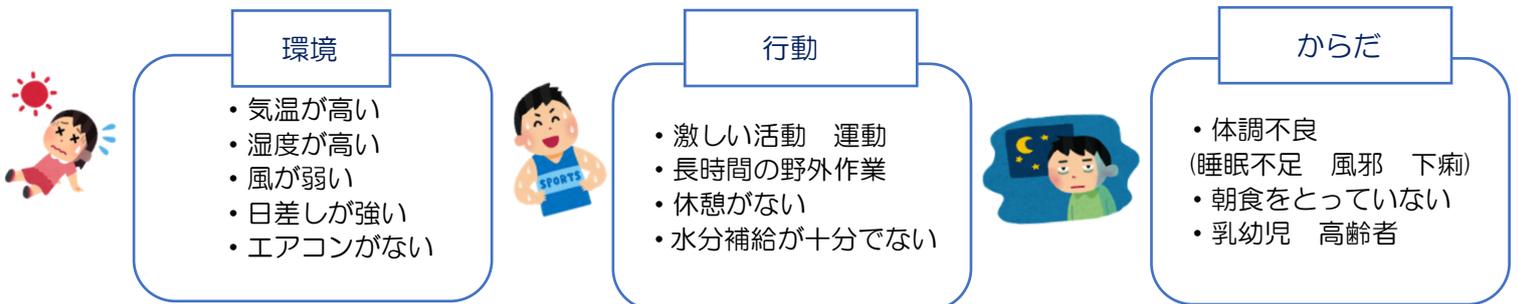
この夏、熱中症にならないためや周りになっている方がいる場合どのように対応したら良いのか知識をつけておきましょう。

★熱中症とは

高温多湿な環境に長時間居ることで体温調節機能がうまく働かなくなり体内に熱がこもった状態のことをいいます。体温調節機能がうまく働かなくなると『めまい』『痙攣』『頭痛』など様々な症状が起こります。

★熱中症はどのようにして起こるのか

熱中症を引き起こす条件として『環境』『行動』『からだ』の3つの要因から考えられます。



熱中症とよく言葉にしますが、これは暑い環境で起こる障害の総称なのです。症状によってそれぞれ種類があります。

1 熱失神

皮膚血管の拡張によって血圧が低下し脳への血流が悪くなることにより起こります。

特徴…めまい 一時的な失神 顔面蒼白 脈は速くて弱くなる

2 熱痙攣

大量に汗をかき、水だけを補給して血液の塩分濃度が低下した時に足、腕、腹部の筋肉に痛みが生じます。

特徴…筋肉痛 手足がつる 筋肉が痙攣する

3 熱疲労

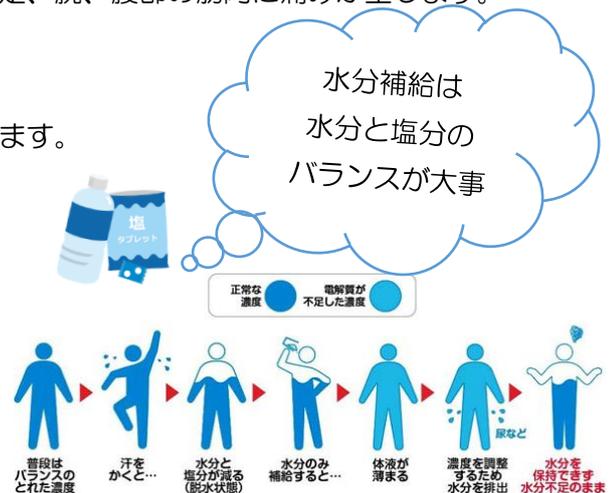
大量に汗をかき、水分補給が追いつかないと身体が脱水状態になります。

特徴…全身倦怠感 悪心・嘔吐 頭痛 集中力・判断力の低下

4 熱射病

体温上昇のため中枢機能に異常をきたした状態です。

特徴…体温が高い 意識障害 呼びかけ刺激への対応がにぶい 行動が不自然 ぶらつく



熱中症になった場合や周りになっている方がいた場合にはまずは意識を確認し意識がなければすぐに救急車を呼びましょう。

救急車が到着するまで涼しい場所に移動し衣服を緩め体を冷やします。意識がない状態では無理に水を飲ませてはいけません。意識がある場合にもまずは体を冷やし体温を下げることからしましょう。その後、水分 塩分補給をします。

これからもっと暑くなりますが、涼しい服装 帽子 日傘を使用し喉が渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。エアコン使用中も、こまめに換気することが大事です。

暑さに備えた体作りと日頃から体調管理に気をつけこの夏を乗り越えていきましょう



# 第54回 ゴミ ZERO セントラルパーク駅運動 7月24日

## ZERO LITTER MATTER 次回は8/6土曜日 15時~予定です



吸い殻ポイ捨て  
今回は380本くらい？  
前回より少し減っている？  
人数が少ない為、  
拾い残しがあるかも・・・



道路沿い吸い殻が  
たくさん散らばって  
いる・・・



ホームセンター裏  
今回も吸い殻とペットボ  
トルがまとめて散乱！  
一人が捨てる则他の人も  
捨てる傾向が



今回も暑い中、少ない人数でゴミ拾い活動を行いました。  
暑いため、スポーツドリンクのペットボトルが散乱していました。

まだまだ暑い夏が続きますが体調管理に気を付け過ごしましょう。  
そして街もキレイにしましょう。

Root for our home town!!

亀の井歯科 髪処 リンデン東葛

お口も髪も、そして街もキレイにしよう！

LINE



@495qjehp



ZEROLITTERMATTER

#流山ヒルズ



参加希望 大歓迎!!