

熱中症に 注意しましょう



- こんな日は熱中症に注意
 - ・気温が高い・湿度が高い・風が弱い・急に暑くなった

●暑さを乗り切る熱中症対策

①涼しい環境

節電下でも冷房は大切です。屋外では日陰に入ったり、公共施設などの涼しい場所で体温を下げることを心がけましょう。

②服装

通気性が良く、汗を吸収発散しやすいものを選びましょう。水にぬらして首に巻くネッククーラーや冷却パッドなど熱中症対策グッズを活用しましょう。

③水分・塩分の補給

大量に汗をかいた時は、水分とともに塩分も補給しましょう。市販のスポーツドリンクや経口補水液などを活用しましょう。カフェインが多く含まれる緑茶や紅茶、アルコール類は水分を尿として排出してしまうため、お茶を飲むなら、麦茶などにしましょう。

程度	症状
軽度	めまい、筋肉痛、立ちくらみ、汗が止まらない
中度	頭痛、吐き気、体がだるい(倦怠感)、虚脱感
重度	意識がない、けいれん、高い体温である、呼びかけに対し返事がない、まっすぐに歩けない、走れない

●熱中症になった時の処置

熱中症対策と同じように、涼しい環境へ避難させ水分・塩分を取らせましょう。また、衣服を脱がせ、体を冷やすことも有効です。

※症状が改善しない時や、重度の症状が出ている時は救急隊を要請して下さい。

照 会 健康づくり課 ☎0537⁸⁵1123

～1歳未満の乳児に はちみつを与えないでください～

乳児ボツリヌス症による死亡事例が東京都で発生しました。これは、はちみつ摂取が原因と推定されています。予防方法を改めて確認しましょう。

●予防方法

1歳未満の乳児には、ボツリヌス菌の芽胞(植物で例えると種のようなもの)に汚染される可能性のあるはちみつを食べさせないこと。
※ボツリヌス菌は熱に強く、通常の加熱や調理では死にません。

●乳児ボツリヌス症とは

1歳未満の乳児にみられる特有の症例です。原因食品とともに体に摂取されたボツリヌス菌の芽胞は、乳児の腸管内で毒素を出し、ボツリヌス症を引き起こします。乳児の腸内の環境が大人と異なるため起こりやすいです。通常は適切な治療で治るため乳児ボツリヌス症での死亡例はまれです。

●症状

便秘、筋力の低下、お乳を飲む力の低下、泣き声が小さくなる など。

●原因食品

原因不明の事例もありますが、特定されている主な原因食品は、はちみつです。



乳児ボツリヌス症の予防のため、
1歳未満の乳児にはちみつを与えるのは避けてください。

照 会 こども未来課母子保健係 ☎0537⁸⁵6666