

ワンポイントアドバイス

熱中症の予防と対処方法

川口市立医療センター

救命救急センター 医師 **鈴木 剛**



今年も暑い日々が続いています。熱中症はテレビや新聞などで報道され、以前より知られるようになり注意されているかたも多いと思います。しかしながら、熱中症で医療機関を受診される患者さんは依然として多くいらっしやいます。

熱中症はめまい、大量の発汗、筋肉痛、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、意識障害、痙攣などさまざまな症状があります。高齢者のかたは暑さを感じにくく、汗もかきにくく、体内の水分量が減っており特に注意が必要です。若く体力がある中高生でも炎天下や蒸し暑い屋内での部活動中に熱中症になる可能性は十分にあります。

熱中症にならないようにするためには、涼しい服装を心がけてください。また、喉が渇いていなくても水分をこまめに摂取してください。汗をかくと塩分などの電解質も減少してしまうので、スポーツドリンクなどの電解質を含んだ飲み物を飲んでください。

高齢者のかたは暑さを感じにくいのでエアコンを適切に使用し室内を適温に保つようにしてください。部活動の指導者のかたは生徒たちに喉が渇く前に水分をとらせるように指導してください。

しかし、注意しても熱中症になってしまうこともあり、症状に応じて適切な対応が必要です。水分、塩分がとれるようであれば、涼しい場所で十分に休養をとってください。水分、塩分がとれないようであれば医療機関への受診が必要です。本人が症状を自覚できないこともあり周りの人が気づいてあげることが大切です。

すこやか生活習慣

～家庭内で起こる事故から子どもを守ろう～

日常生活の中で、お子さんの行動にヒヤッとしたことはありませんか。乳幼児の死亡原因の上位には「不慮の事故」があります。独立行政法人国民生活センターの資料（平成28年1月14日発表）によると、0歳児の事故は「転落」「誤飲・誤嚥」、1歳児は「転落」「転倒」、2歳児は「転倒」が多いとされています。

子どもの特性や予防に関する正しい知識を持ち、子どもを事故から守りましょう。

<起こりやすい事故とその予防>

●誤飲・誤嚥

- ・子どもの口は、意外に大きいものまで入るので、口に入る危険のあるものは子どもの手の届くところに置かないようにしましょう。
- ・赤ちゃんは飲んだものを吐きやすいので、胃が落ち着いてから寝かせたり、横向きに寝かせ、吐いたものが喉や気管に詰まらせないようにしましょう。



●転落

- ・窓の鍵は子どもが簡単に開けられないよう工夫し、ベランダには踏み台になりそうなものを置かないようにしましょう。
- ・浴槽の水を抜いておき、浴室に鍵をかけるなど、子どもが1人で入らないような対策をしましょう。

●転倒

- ・転んでテーブルなどにぶつかり、けがをすることがないように事故予防グッズなどを利用し、家具の角や硬い床をカバーしましょう。
- ・歯ブラシやスプーンなどを口にくわえた状態で転倒しないよう、口に入れたまま遊ばせないようにしましょう。

防犯

子どもを犯罪から守るために

夏休み中は、子どもが巻き込まれる犯罪が多発する時期です。

日常生活で利用する道路や公園の中で、危険な場所などがないか親子で確認し、被害に遭わないよう話し合しましょう。

子どもが出かけるときの4つの約束

- ①ひとりにならない
- ②知らない人についていかない
- ③こわいとき、大きな声で助けを呼ぶ
- ④だれと、どこで、何時まで遊ぶかを家の人に話す

◆防犯カメラの運用開始

市では、犯罪の抑止と駅利用者への安心感の向上を図るため、警察と連携し、市内JR4駅（川口駅・西川口駅・蕨駅・東川口駅）周辺に、防犯カメラを設置しました。



防犯カメラの運用にあたっては、個人のプライバシー保護に配慮するため、防犯カメラ設置・運用基準を設け、適切な管理運用を行います。皆さんのご理解とご協力をお願いします。

問 防犯対策室 ☎048-242-6361

ひと

地域の歴史を忘れないで

川口市郷土会

あぜがみ ゆりこ
睦上 百合子さん



「子どもたちにふるさとを知ってもらい、誇りを持って欲しい」と微笑みながら語る。結婚後川口に移住。当初は川口が鎗物で有名だとは知らなかったが、小学校教科書で川口は鎗物や植木産業の地であることを知った。「自分が住んでいる地域のことももっと知りたい」と思った。「川口大百科事典」の編集や『芝の歴史散策』を作成して地域の歴史を語り伝えている。

芝小学校の課外授業に招かれ、芝地域の歴史を語った。子どもたちが真剣なまなざしで話を聞き、積極的に質問してくる姿を見て歴史を伝えたいという思いがより強くなった。「天人になった時ふと歴史を思い出すきっかけになる。芝小学校の歴史を語った。子どもたちが真剣なまなざしで話を聞き、積極的に質問してくる姿を見て歴史を伝えたいという思いがより強くなった。「天人になった時ふと歴史を思い出すきっかけになる。」

戦時中は小学生で長野に住んでいたため、学校日誌で川口の様子を知り、開戦後、こんなに早く工場が空襲されていることに驚かされた。戦後は満足に書けない鉛筆、ノートも紙もない物不足と食糧難でつらい思いをしたが、日誌を「過去から伝えられたものを無駄にしないために地域の歴史を伝えたい。」何年経ってもふるさとを心の拠り所である。残された思いを伝えていくという強い使命感が伝わり、子どもたちがふるさとに誇りを持つてくれることを願う。（優）