



すこやか洞蔵湖

保健師から

小澤涼子

日射病・熱射病にご用心



これから日差しがきつくなり、気温も高くなる季節。外出などで長時間外に出る時は、大人も子どもも「日射病」「熱射病」には注意が必要です。

夏の暑い中運動をしたり、子ども達も外で遊んでいると、体は動いて高くなった体温を冷やすために、たくさん汗をかき、ことで熱を発散させます。日射病や熱射病にならないために、私達は自然に熱さから身を守っています。

しかしこの水分を適度に補わないと、体の中のバランスが崩れ日射病や熱射病になり、めまいや吐き気、頭痛、深刻になると痙攣や意識を失うこともあります。

一般的に「日射病」は夏の暑い日差しを長い時間浴びて体がオーバーヒートしてしまい、皮

膚も暑くなり乾いた状態で汗も出ず、体の熱を発散できない状態です。

お子さんの場合、日差しだけでなく身長が低い分道路の照り返しを大人よりも受けるため、注意が必要です。

「熱射病」は高温多湿の中で長時間動いて大量に汗をかき、体温調節が効かずに、体の中の水分や電解質が失われてバランスを崩した状態です。皮膚は冷たくじっとりとし、体温も普通かやや低めです。

冬に暖房の効いた部屋で厚着をして、熱が発散できない場合でも起こる状態です。

「日射病」を防ぐには、当然のことですが適宜水分補給と、帽子をかぶること。

もし具合が悪くなってしまうたら、風通しのよい木陰で頭を高くして寝かせて、衣服を緩め、

体温を下げるために濡れタオルを首筋や腋の下に当てたり、仰いで冷やしましょう。

塩分も失われけいれんを起こす場合もあり、スポーツドリンクなど少しづつ飲ませて補給しましょう。

「熱射病」を防ぐには、高温多湿な環境での作業など長時間に及ばないように休憩をとり、作業中小まめに水分を補給すること。汗を拭き取り、風通しよく熱がこもらないようにしましょう。

もし具合が悪くなってしまうたら、涼しい場所です足を高くして寝かせること。日射病同様に水分、塩分の含まれたスポーツドリンクや薄い食塩水を飲ませて、失われた電解質を補給しましょう。

これから夏本番。暑い中での農作業も本格的な季節になりますし、ウォーキングなど無理のない運動をするにも、レジャーで出かけるにもいい季節になりますね。暑さ対策にも注意して、北海道の短い夏を過ごしましょう。

火山科学館

一万人突破

5月15日本格オープンした「火山科学館」が、1カ月経たない6月13日、来場者1万人を突破しました。

1万人目は、愛知県碧南市幸町から訪れた杉浦信子さん。2家族6人での旅行途中で、記念品を贈られた杉浦さんは「初めての洞爺湖で、とてもラッキーです」と喜んでいました。

サミット効果なのか、一般客も多く、団体客の予約も順調で、同館では「好調な滑り出しにとどまらず、今後の継続的な伸びにも期待したい」と語っていました。



一万人目となった杉浦信子さん（中央）