



## 8月の主な行事

1日 : 水の日	15日 : 月遅れ盆・終戦記念日
6日 : 広島平和記念日	23日 : 処暑
7日 : 花の日・鼻の日	25日 : 即席ラーメンの日
8日 : 立秋	31日 : 野菜の日
9日 : 長崎原爆の日	



## 今月のかわら版 : 1 「 今年の夏は、天気予報に注意して熱中症対策を! 」

気象庁は、この夏、予想最高気温に基づく「高温注意情報」の提供を開始することになりました。翌日又は当日の最高気温が概ね $\geq 5^{\circ}\text{C}$ 以上になることが予想される場合に「高温注意情報」を発表するとともに、主な地点の気温予測グラフを気象庁ホームページに掲載し、熱中症への注意を呼びかけるとのことです。

熱中症とは、高温環境下で体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして発症する障害の総称です。従来、その多くは高温環境下で労働や運動を行ったことによって発生していましたが、高温化現象が著しい近年では、日常生活において体温調整機能が低下している高齢者や、体温調節機能がまだ十分に発達していない小児・幼児が症状を起こすケースが増加しています。猛暑となった昨年の7月～9月の3ヶ月間では、53,843人が熱中症で緊急搬送され、その内167人の方が亡くなりました。熱中症に関する研究により、高温日数の多い年や異常に気温の高い日が出現する年に熱中症の発生が増え、最高気温が $30^{\circ}\text{C}$ を超えるあたりから熱中症による死亡率が高くなることがわかっています。

地球温暖化やヒートアイランド現象による高温化現象が顕著な日本では、熱中症への予防対策はますます重要となり、確実に実行していくことが必須となってきています。

そして今年の夏には、節電の取り組みが広く行われます。その結果、昨年より冷房効果が期待できない状況になると思われます。従って、昨年以上に天候に敏感になり、熱中症にかかる前に事前対処していくことが重要です。

少なくとも今年の夏は、「高温注意情報」が発表され猛暑が予想される場合には、外出時や、高齢者・乳幼児・体調のすぐれない方がおられるご家庭などにおいて、水分・塩分をこまめに補給すること、また、日射や風通し・室温などの室内環境に配慮する等、熱中症に対する備えを確実に行ってください。



## 今月のかわら版 : 2 「 夏はケガや火傷が増える? 」

夏の海や山には思わぬ危険がいっぱい! 少し知識があれば、落ち着いて対処できます。夏のレジャーに備えて応急処置を確認しておきましょう。

### ◇手足の切り傷、擦り傷

傷口を流水で洗って泥や小石を取り除き、よく乾かして清潔なハンカチなどで覆って保護します。止血するには清潔なガーゼやタオルで押さえ、10分程度強く圧迫します。圧迫を弱めると出血が止まらないので、途中で傷口をみないようにします。「多量に出血」「10分以上圧迫しても出血が止まらない」「傷が深い」場合は、医療機関を受診します。

### ◇ハチに刺されたとき

ミツバチなどに刺された場合は皮膚に毒針が残るので、爪で弾き飛ばして（あれば毛抜き等で）抜き取った後、周囲を圧迫して毒を絞り出し（ポイズンリムーバーがあると便利）、水でよく洗い流します。化膿して痛みやかゆみが続くようなら皮膚科を受診します。

全身の皮膚が紅潮したり、呼吸困難などの症状が出た場合はすぐに救急車を呼び、医療機関を受診します。黒い服装や香水、甘い飲料水・菓子などの飲食は、ハチを呼び寄せる可能性があるため避けましょう。

### ◇火傷（やけど）

やけどは「軽」「中（水疱、痛みや腫れがある）」「重（患部が黒色や白色になり痛みは感じない）」の3段階に分類されます。医療機関受診の目安は、やけどの深さが中程度以上、あるいはやけどの範囲が、子どもは体表面の10%以上（片方の手の面積相当）、大人は20%以上の場合です。やけどをしたらすぐに、弱めの流水で患部を10分以上冷やします。顔や体などの場合は、水でぬらしたタオルを当て、タオルを適宜交換します。服を着た部分は服の上から水をかけて冷やします。

基本的な救急用品（アルコール消毒液や化膿止めの塗り薬など）のほか、清潔なタオルなども用意しておきましょう。健康保険証も忘れずに。