

令和4年7月27日

「田辺圏域医療と介護の連携を進める会」
第67回（通算第146回）定例会 会議録

- ◆日時：令和4年7月19日（火） PM7：05～8：05
- ◆場所：田辺市民総合センター 1F 機能訓練室
- ◆出席者： 13名 + オンライン 4名

別紙のとおり

1. 「田辺圏域医療と介護の連携を進める会」定例会について

【19：05～20：05】

19：05～ 開 会

19：05～19：35 研修

「熱中症」

講師：田辺市消防本部 中西 悟史氏

19：35～20：05 質疑応答

20：05 閉 会

【講義内容】

- ・熱中症とは
→体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調整機能が働かなくなったりして、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などさまざまな症状を起こす病気のこと
- ・熱中症の分類
 - I度（軽い）：めまい・たちくらみ・大量の汗・筋肉痛・こむら返り
 - II度（やや重い）：頭痛・嘔吐・倦怠感・虚脱感・集中力の低下
 - III度（重い）：意識障害（受け答えがおかしい）・けいれん・運動障害（普段通りに歩けない）
- ・III度の状態、意識障害があれば、すぐに救急車を！
状態によって、必要なら救急車を呼んでくれてもいい。
I・II度では、まずは、水分摂取や必要な応急処置で。ただ、水分がとれない、処置を行うが症状が改善しない場合は医療機関の受診を

・応急処置

→①涼しい環境に移す ②脱衣と冷却(衣服をゆるめる・風をあてる・氷嚢で首やわきの下。太ももの付け根を冷やす) ③水分と塩分を補給する

・熱中症予防のために

- ①日ごろからの体調管理: バランスのいい食事としっかりとした睡眠・寝具の工夫・適切なエアコン
②こまめに休憩: むりせず休憩
③こまめに水分補給: のどが渴いていなくても水分摂取を
④暑さに負けないからだづくり: 適度な運動を。続けていると暑さに慣れてくる
⑤服装の工夫: 通気性のいいもの・ゆったりしたもの・日傘や帽子、冷却グッズの活用
⑥室内を涼しく: 室温が 28℃を超えないようにエアコン等を活用・がまんしない
⑦マスク熱中症に注意: 気づかないうちに脱水になる
⑧情報の活用: 熱中症アラートなど

・暑さ指数の活用

→暑さ指数 = $0.1 \times \text{乾球温度} + 0.7 \times \text{湿球温度} + 0.2 \times \text{黒球温度}$
25 未満: 注意、25～28: 警戒、28～31: 嚴重警戒、31 以上: 危険

・熱中症警戒アラート

→熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される日の前日夕方または当日早朝に都道府県ごとに発表される。

・熱中症は予防が大切

【質疑応答】

・熱中症の最近の状況

- 普段どうりの生活をしているときにおこりやすい
気分不良やからだのだるいなど。住居で起こることが多い
6月の末から圧倒的に増えている
熱中症は軽症の人が多いけど、亡くなることもある病気と理解してほしい

・救急車の要請についての相談先

- 「#7119」・救急安心センター事業
「すぐに病院に行った方がよいか」や「救急車を呼ぶべきか」、悩んだりためられた時は、救急安心センター事業（#7119）に電話を。電話口で医師や看護師等の専門家が救急相談できる。
「Q助」・救急受診アプリ
該当する症状及び症候を画面上で選択していくと、緊急度に応じた必要な対応（「今すぐ救急車を呼びましょう」、「できるだけ早めに医療機関を受診しましょう」「緊急ではありませんが医療機関を受診しましょう」又は「引き続き、注意して様子を見てください」）が表示される。その後、医療機関の検索や、受診手段の検索ができる。

※定例会開催にあたっての感染症対策

- ・体調確認と必要に応じて非接触型温度計による体温測定
- ・手指消毒・換気
- ・マスク着用
- ・ZOOMを活用したオンライン研修

【次回の定例会】

→以下の日程で実施する。

日時: 令和4年8月16日(火) 午後7時～

場所: 田辺市民総合センター 1F 機能訓練室

内容: 研修 「すさみ町の生活支援体制整備事業」

講師: すさみ町包括・すさみ町社会福祉協議会