



勝浦市太極拳サークル

新規会員随時募集中

美心会だより

美心会 新たなステージへ

熱中症救命講習会開催

7月11日、鹿児島・熊本・宮崎の3県は、大雨（線状降水帯）で、「緊急安全確保や避難指示」の警報が相次いで発令された。一方勝浦では、梅雨空に真夏の太陽が輝き、県下に今年初の「熱中症警戒アラート」が発令された。美心会は夷隅郡市広域市町村圏事務組合・勝浦消防署の署員「花崎知彦救急救命士と塚本ひかる消防士」による熱中症救命講習会を開催した。



胸部圧迫をしながら AED を装着

これは、美心会にとっては初めての試み。例年、この時期から夏が終わるまで熱中症が心配されるが、対策としては、「こまめな水分の補給、適度な休憩」しか行われていなかった。

立案は野口会長・計画は3人で

毎年「熱中症対策」を懸念していた野口会長・伊達副会長は、「万が一の時に慌てないようにできないか？」と勝浦市生涯学習課スポーツ振興係に救命講習会の問い合わせをしたところ、スポーツ振興係から夷隅郡市広域市町村圏事務組合消防本部（大多喜）を紹介され

た。しかし、夷隅郡市広域市町村圏事務組合消防本部のホームページには新型コロナのため「救命講習会は現在中止」とあり、これを会長から伊達副会長に伝えると、伊達副会長は勝浦市の生涯学習課スポーツ振興係と交渉して、「熱中症対策 BOOK」を入手。しかし、資料を手渡すだけでは心許ない。ならばと救命講習会中止の文言にあきらめず、門屋副会長は勝浦消防署と交渉、コロナ対策で1回の受講生は10名まで、2回までなら引き受けていただけることになった。



暑さ指数（WBGT）の説明を受ける

| 熱中症とは | |
|--|---|
| 熱中症とは高温、多湿の環境下で体内の水分と塩分のバランスが崩れ、体内の調整機能が破綻するなどして発症する障害で、症状により次のように分類されます。これらの症状が現れた場合は、熱中症を発症した可能性があります。 | |
| I度 | めまい・失神 [立ちくらみ]のこと。「熱失神」と呼ぶこともあります。 筋肉痛・筋内の硬直 筋肉の「こむら返り」のこと。「熱けいれん」と呼ぶこともあります。 大量の発汗 |
| II度 | 頭痛・気分の不快・吐き気・おう吐・けん怠感・虚脱感 体がぐったりする、力が入らないなど。従来「熱疲労」と言われていた状態です。 |
| III度 | 意識障害・けいれん・手足の運動障害 呼びかけや刺激への反応がおかしい、ガクガクとひきつげがある、まっすぐ歩けないなど。 高体温 体に触ると熱いという感覚があります。 |

熱中症の症状と重症度

参加者は、事前に健康チェックシートに当日の健康状態を記入し提出。資料に基づき熱中症の講義に続き、心肺蘇生法の実技指導。最後に、質疑応答の時間が設けられ、「AEDはどこに設置されているか?」「メンテナンスはどうなっているか?」、と活発な質問も出て短い時間ではあったが、非常に有意義であった。