

<p>ねっちゅうしょうたいさく 熱中症対策</p> <p>みな あつ なつ 皆さん、暑い夏、熱中症の対策はしていますか。熱中症に対する正しい知識を持ち、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、適切な予防と応急処置によって、熱中症による健康被害を防ぎましょう。</p>	<p>Защита от гипертермии</p> <p>Уважаемые читатели, защищаетесь ли вы жарким летом от гипертермии? Надо иметь правильные знания о ней, следить за изменениями своего физического состояния, обращать внимание и на окружающую обстановку и защищаться от вреда, который гипертермия может нанести здоровью, путём надлежащей профилактики и принятия срочных мер.</p>
<p>1 熱中症とは</p> <p>しつおん きおん たか なか さぎょう うんどう 室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分（ナトリウム）のバランスが崩れ、体温の調整機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるいなどの他、重症になるとけいれんや意識の異常など、様々な症状を起こすことがあります。</p> <p>な ねぶそく 暑さに体がまだ慣れていなかったり、寝不足や二日酔い、体調があまりよくないなどの個人の体調と環境条件が組み合わさって、熱中症の発生率が高まります。屋外だけでなく、室内でも就寝中に発症し、緊急搬送されて亡くなることもあります。急に暑くなった日や日陰、室内にいるときにも注意が必要です。</p>	<p>1. Что такое «гипертермия»</p> <p>Гипертермией называют состояние, когда в результате выполнения работы и физических упражнений при комнатной и при высокой температуре воздуха в организме нарушается баланс количества воды и соли (натрия), перестаёт работать функция терморегуляции, появляются такие симптомы, как повышение температуры тела, головокружение, слабость, а в тяжёлых случаях — судороги, нарушения сознания и другие. Частота возникновения гипертермии возрастает при сочетании определённых окружающих условий и индивидуального физического состояния: непривычка к жаре, недосыпание, похмелье, неважное самочувствие. Гипертермия возникает не только на открытом воздухе, но и в помещении во время сна; пострадавший может умереть, даже если будет срочно доставлен в больницу. Будьте осторожны не только в дни, когда резко становится жарко, но даже когда вы находитесь в тени или в помещении.</p>
<p>2 予防</p>	<p>2. Профилактика</p>
<p>① 水分と塩分の補給</p> <p>のどの乾きを感じた時だけでなく、感じない時でもこまめに水分を補給しましょう。甘いジュースや清涼飲料水ばかりだと糖分の採りすぎになるので気をつけましょう。一度に飲む水分量はコップ1杯程度（150～200cc）におさえ、温度は5～15℃が腸に吸収しやすいです。冷たい飲み物で体を冷やしすぎたり、一度に大量に飲んだりすると胃の働きが低下して体調を崩すこともあります。</p>	<p>① Восполнение водно-солевого дефицита</p> <p>Часто восполняйте дефицит воды — не только когда захотелось пить, но и когда не хочется. Проявляйте осторожность в отношении сладких соков и прохладительных напитков: если пить только их, организм получит слишком много сахара. За один раз выпивайте примерно не больше стакана воды (150—200 мл) температурой 5—15 °C — такая легко усваивается кишечником. Если чересчур охлаждать организм холодными напитками или выпивать слишком много жидкости за один раз, может даже нарушиться работа желудка и ухудшиться состояние здоровья.</p>

<p>また、例えば炎天下で短時間に大量の汗をかいた場合、汗と一緒にナトリウムも失うので、ナトリウム配合飲料や食塩水(水1リットルに1~2gの食塩)、塩飴などで塩分も補給しましょう。</p>	<p>И ещё: если, например, за короткое время сильно пропотеть под палящим солнцем, с потом уйдёт и натрий, поэтому восполнять надо и дефицит соли — за счёт натрийсодержащих напитков, физиологического раствора (1—2 г пищевой соли на литр воды), солёных леденцов и т. п.</p>
<p>②室内環境</p>	<p>② Условия в помещении</p>
<p>扇風機やエアコンで温度調整しましょう。空気が循環するようにその二つを併用するのもいいでしょう。</p> <p>また、換気、遮光カーテン、すだれなどで室温が上がりにくいように工夫しましょう。</p> <p>実際に温度計を見て、こまめな室温確認(28℃が目安)も心がけましょう。無理してエアコンを使わないでいると、体調を崩して重症化することがあるので注意が必要です。</p> <p>暑い夜は「氷枕」(保冷剤タイプやゴム製の氷を入れるタイプ)などで首周りや脇の下、太ももの付け根を冷やすほか、布団やベットのうえに「ござ」を敷いて寝ると、布団に体温がこもるのを防ぐことができ、幾分快適に眠ることができます。</p>	<p>Регулируйте температуру вентилятором или кондиционером. Пожалуй, даже лучше, когда оба они работают вместе, чтобы циркулировал воздух. Кроме того, придумайте что-нибудь, чтобы затруднить повышение температуры в комнате: например, с помощью вентиляции, затемняющих штор, бамбуковых штор. Температуру в комнате старайтесь также почаще проверять по термометру (ориентируйтесь на 28 °С). Если вы чрезмерно отказываетесь от кондиционирования, вам нужно быть осторожным: ваше состояние может ухудшиться, и серьезно. А в жаркие ночи можно охлаждать шею, подмышки, паховую область пузырями со льдом (в виде хладоэлементов или резиновыми, в которые кладётся лёд), а ещё класть на матрас или кровать циновку, чтобы предотвратить накопление на нём тепла от тела, — тогда спать будет несколько приятнее.</p>
<p>③体調管理の工夫</p>	<p>③ Приёмы поддержания физического состояния</p>
<p>特に体温調整が十分でない高齢者や子ども、障害者の場合、こまめな体温測定がおすすです。</p> <p>衣服は、汗で肌にまとわりつかない通気性の良い吸湿速乾性の素材のものを選ぶと暑い日を快適に過ごせるでしょう。</p> <p>他に保冷剤や氷を用意したり、水で絞ったタオルで体を拭くだけでも暑さがやわらぐのでおすすです。</p>	<p>У пожилых людей, детей и инвалидов особенно недостаточна терморегуляция — им рекомендуется часто мерить температуру. Если одежду подобрать из материала, который не прилипает к потной коже, хорошо пропускает воздух, поглощает влагу и быстро высыхает, то жаркий день, пожалуй, можно будет провести более комфортно. Рекомендуется к тому же запастись хладоэлементами и льдом или просто обтираться влажным полотенцем, — это ослабит чувство жары. Старайтесь как следует высыпаться, сбалансированно питаться, вести упорядоченный образ жизни</p>

<p>睡眠を十分とり、栄養バランスのとれた食事や規則正しい生活を心がけ、暑さで疲れ気味な体を調整しましょう。</p>	<p>и тем самым управлять организмом, склонным уставать от жары.</p>
<p>④外出時の準備</p>	<p>④ Подготовка к выходу из дому</p>
<p>日傘や帽子、通気性の良い衣服着用の他、水分・塩分の補給の準備をして、日陰の利用やこまめな休息を心がけてください。 涼しい日陰や冷房の効いた建物の中では、帽子は脱いだほうが頭にこもった汗の蒸発を促し、快適に過ごすことができるでしょう。 暑いところから急に涼しい電車や建物へ移動すると急激な温度変化で体調を崩すことがあります。上に羽織れる衣類を1枚持つといいでしょう。</p>	<p>Старайтесь не только брать с собой зонт, надевать головной убор и пропускающую воздух одежду, но и будьте подготовлены к восполнению водно-солевого дефицита, старайтесь держаться тени и часто отдыхать. Если в прохладной тени, в кондиционируемом здании снимать головной убор, это будет способствовать испарению пота с головы и, пожалуй, позволит вам чувствовать себя комфортнее. Но если вы из жаркого места сразу же войдёте в прохладный вагон поезда или здание, то из-за резкого перепада температуры ваше физическое состояние может ухудшиться. Лучше иметь при себе ещё один предмет одежды, чтобы накинуть на себя.</p>
<p>3 処置</p>	<p>3. Первая помощь</p>
<p>熱中症になったときは、以下の処置を行ってください。</p>	<p>При возникновении гипертермии примите следующие меры.</p>
<p>①涼しい場所へ避難させる（風通しの良い日陰や冷房の効いた建物など）</p>	<p>① Переместите пострадавшего в прохладное место (например, в проветриваемую тень, кондиционируемое здание).</p>
<p>② 衣服を脱がせて薄着にし、体を冷やす</p>	<p>② Снимите с него одежду и наденьте лёгкую, охладите ему тело.</p>
<p>③ 水分・塩分を補給する</p>	<p>③ Восполните ему дефицит воды и соли.</p>
<p>④自力で水を飲めない、意識がない場合は、直ちに救急隊を要請する</p>	<p>④ Если самостоятельно пить он не может, если он без сознания, немедленно вызовите скорую помощь.</p>
<p>暑さの感じ方は人によって異なります。熱中症と診断された人のおよそ半数は高齢者（65歳以上）です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能や体の調整機能が低下しています。熱中症にかかりやすい高齢者や子ども、障害者に対し、周囲が協力して注意深く見守り、声をかけるようにしましょう。</p>	<p>Ощущение жары у разных людей разное. Около половины тех, у кого диагностируют гипертермию, — пожилые люди (65 лет и старше). У пожилых понижены функции чувствительности к жаре и недостатку воды, регуляторные функции организма. Надо, чтобы окружающие помогали тем, кто склонен к гипертермии: пожилым людям, детям и инвалидам, внимательно за ними следили и периодически с ними говорили.</p>

毎年、節電の取り組みを呼びかけています
が、これを意識しすぎて健康を害することの
ないようにしましょう。気温や湿度の高い日は
決して無理な節電はせず、適度に扇風機やエ
アコンを利用し、体調管理に気をつけてくださ
い。

Каждый год нас призывают экономить
электроэнергию, но давайте будем это
делать в разумных пределах: так, чтобы не
навредить здоровью. В очень жаркие и
влажные дни ни в коем случае не
злоупотребляйте экономией: в меру, но
пользуйтесь вентилятором или
кондиционером и уделяйте внимание
поддержанию своего физического
состояния.