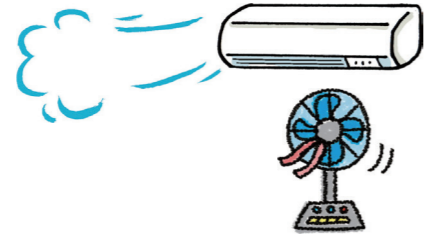


熱中症にならないために

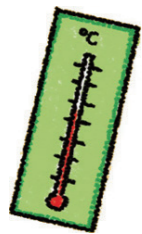
熱中症は、気温などの環境条件だけでなく、体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。

熱中症を予防できているかチェックしてみましょう

- こまめに水分補給をしている
- エアコン・扇風機を上手に使用している
- シャワーや濡れたタオルで体を冷やす



- 部屋の温湿度を測っている
- 暑いときは無理をしない
- 涼しい服装をしている
外出時は日傘や帽子を使う



- 部屋の風通しを良くしている
- 緊急時・困ったときの連絡先を確認している
- 涼しい場所・施設を利用する



熱中症に注意しましょう！

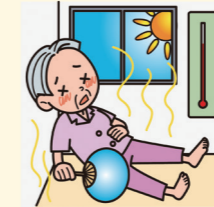
問合せ 保健センター ☎0495-77-4041 FAX 0495-77-0550

熱中症は、高温多湿な環境に身体が適応できないことで生じる様々な症状の総称です。消防庁の統計によれば、2019年5月から9月の熱中症による救急搬送人員の全国累計は71,317人で、年齢区分別では高齢者が最も多く、次いで成人、少年、乳幼児の順となっています。また、発生場所別にみると、住居が最も多く、道路、公衆(屋外)、仕事場(道路工事現場・工場・作業所等)が続きます。熱中症は命に関わる病気ですが、予防法を知っていれば防ぐことができます。もう一度、熱中症について復習しておきましょう。

【熱中症になりやすい状況】

環境

- ・気温や湿度が高い
- ・風が弱い
- ・日差しが強い
- ・閉め切った室内
- ・エアコンがない
- ・急に暑くなった日
- ・熱波の襲来等



【こんな場所は特に注意】

- 工事現場、運動場、体育館
- 家庭の風呂場・畑や庭
- コンサート会場

からだ・行動

- ・高齢者、乳幼児、太っている人
- ・脱水状態の人
- ・からだに障害がある人
- ・栄養状態の悪い人
- ・病気や体調不良の人
- ・暑さに慣れていない人
- ・普段、運動をしていない人等

- ・激しい運動をした時
- ・慣れない運動をした時
- ・長時間の屋外作業
- ・水分補給ができない時等

高齢者は、特に注意が必要です！！

- ①体内の水分が不足しがちです**
高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ないうえに、体の老廃物を排出するには多くの尿を必要とします。
- ②暑さに対する感覚機能が低下しています**
暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。
⇒のどが渇かなくても水分補給しましょう
*心臓や腎臓の悪い方、持病のある方は、かかりつけ医の指示に従ってください
部屋の温湿度をこまめに測りましょう
*室温が上がっていたらエアコンをつけるなど、常に気を配りましょう
- ③暑さに対する体の調節機能が低下します**
高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも熱を外へ出す機能が低下します。

「新しい生活様式」における熱中症予防 (環境省・厚生労働省リーフレットより)

- ①暑さを避けましょう**
- ②適宜マスクを外しましょう**
気温・湿度が高い中でのマスクの着用は要注意です。屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合はマスクを外しましょう。
- ③こまめに水分補給しましょう**
のどが渇く前に水分補給。1日1.2ℓが目安。
- ④日頃から健康管理をしましょう**
日頃から体温測定、健康チェック。体調が悪いと感じた時は自宅で静養しましょう。
- ⑤暑さに備えた体づくりをしましょう**
暑くなり始めの時期から「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる程度の運動を毎日30分程度行い、暑さに備えた体づくりをしましょう。

ベビーカーでの熱中症に注意

地面に近く、アスファルトの強い照り返しを受けるベビーカーは、かなり高温になります。また、日差しを避けるためにカバーをかけると、熱がこもって【蒸し風呂】状態に。日差しが強いときのベビーカー移動は、なるべく避けるか、短時間にしましょう。



【こんなことに注意】

長時間の移動
水分補給をしないままでの移動
カバーのかけっぱなし
子どもをベビーカーに乗せたままの長時間の立ち話

【参考】環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」
環境省「熱中症～ご存じですか？予防・対処法～」
「熱中症～思い当たることはありませんか？」