の　り　し　ろ

「私のまちづくり提案」

神川町長　あて

年　　月　　日

※任意項目です。**匿名でも結構です。**

お名前		年齢		性別	男 ・ 女

件名：

ご意見・ご提言

の り し ろ

窓口での対応について、ご意見があればお願いします。

の　り　し　ろ

こんにちは 保健センターです

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

熱中症に気を付けて、夏を乗り切りましょう！

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。時間、場所問わず、だれでも条件次第で熱中症にかかる危険性があります。

●熱中症を引き起こす主な３要素

環境・・・・気温、湿度の高さ、風の弱さ、エアコンのない部屋、急な暑さなど

からだ・・・・乳幼児、高齢者、低栄養、二日酔いや寝不足、下痢や発熱等の体調不良時など

行動・・・・激しい運動、慣れない運動、長時間の屋外作業、水分補給できない状況など

●熱中症の予防ポイント！

①暑さを避ける
- ・気温や室温をチェックする
- ・長時間の外出は避ける
- ・日傘や帽子を活用する
- ・通気性や吸収性の良い衣類を着用する

②こまめに水分補給する
- ・1時間にコップ1杯を目安に飲む
- ・コーヒーやお茶は利尿作用があり水分補給にはならないので注意する
- ・水分補給には麦茶がおすすめ！

●熱中症の症状と対処方法

分類	症状	対応
軽度 ＜応急処置と見守り＞	めまい・立ちくらみ 汗がとまらない 筋肉痛やこむら返り 手足のしびれ 生あくび	・冷やした水分（5～15℃の水分は冷却効果が高まります）と塩分（塩分を含む飴やタブレットなど）の補給 ・涼しい場所へ移動し、横になって休む（頭を高くしない） ※改善が見られない場合は医療機関を受診する
中度 ＜医療機関へ＞	頭痛 吐き気 体がだるい ぼーっとする 集中力や判断力の低下	・経口補水液などによる水分の補給 ・涼しい場所へ移動し、横になって休む（頭を高くしない） ・衣服を緩め、体を冷やす（保冷剤などで冷やす、露出した皮膚に水をかけるまたは濡らしたタオルで拭き、うちわや扇風機で扇ぐ） ※改善が見られない場合は医療機関を受診する
重度 ＜入院等＞	返事がおかしい（意識障害） まっすぐ歩けない 手足のけいれん 体が熱い 水分補給ができない	・ただちに救急車を呼ぶ（119へ） ＜救急車を待つ間＞ ・涼しい場所へ移動し、横になって休む（頭を高くしない） ・衣服を緩め、体を冷やす ・無理に水を飲ませない

●こちらの方は特に注意が必要です

高齢者
- ・高齢者は体内の水分量が若年者に比べて少ない
- ・のどの渇き、暑さを感じにくい

＜対策＞
- ・エアコンを活用する
- ・のどが渇いていなくても水分を補給する（入浴前後や就寝前後の水分補給を心掛ける）

子ども
- ・子ども（特に乳幼児）は体温調節機能が未熟
- ・気温など周囲の環境の影響を受けやすい
- ・地面からの照り返しの影響を強く受ける

＜対策＞
- ・顔色や汗のかきかたをチェックする
- ・ネッククーラーなどを使用し首を冷やす

保健センターでは、8020 表彰の該当者を募集しています。詳細については８ページをご覧ください。