

急な気温・湿度の上昇にご注意を！

声を掛け合って**熱中症**を予防しよう

梅雨が明ける7月頃、気温や湿度が急に上がったときなどは、熱中症になる人が急増します。昨年の6月から9月にかけては、県内だけでも2,288人の方が医療機関に救急搬送されました。日頃から周囲の人と「ひと涼みしよう」などと声を掛け合って過ごすことも予防の一つです。体調の変化を感じたら、早めに対処しましょう。

【問い合わせ】健康増進課(保健センター ☎282-2797)

熱中症の症状(一例)

- めまいや立ちくらみ、顔のほてり
- 筋肉痛や筋肉のけいれん
- 体のだるさや吐き気
- 汗のかき方がおかしい(汗が出続ける、または汗を全くかかないなど)
- 体温が高い、皮膚の異常(皮膚が熱い、赤く乾いている)
- 呼び掛けに反応しない、まっすぐ歩けない
- 水分補給ができない

重症化しやすい方

高齢者

自分で暑さや喉の渇きに気付きにくい上、発汗などの機能も低下しています。体調の変化を我慢してしまうことがありますので、周りの人がこまめに体調を気に掛け、予防対策を促してあげましょう。

子ども

体温調節機能が未発達で、身長が低く地面に近いため、大人以上に熱中症のリスクが高まります。暑さや不調を自分の言葉で十分に訴えることができません。周りの大人が気に掛けるようにしましょう。

予防チェックシート

- 水分をこまめにとっていますか
- 塩分をほど良くとっていますか
- 睡眠環境は快適ですか

通気性・吸収性の良い寝具、エアコンや扇風機などを使い睡眠環境を整えましょう。

- 気温と湿度はチェックしていますか

普段過ごす部屋には温度計を置くことをお勧めします。

- 涼しい服装をしていますか

体を締め付けない涼しい服装で、日傘や帽子など、日よけ対策をしましょう。

- 休憩はこまめにとっていますか

暑さや日差しにさらされる環境で活動するときには、こまめに休憩をとり、無理をしないようにしましょう。

- バランスの良い食事をとっていますか

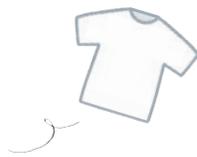
朝食を抜かず、バランスの良い食事で体づくりをしましょう。

熱中症になってしまったら

① 涼しい場所に移動させる



② 衣服を脱がせて体を冷やす



③ 水分・塩分を補給する



症状が改善しない、自分で水分が補給できない場合は、
すぐに医療機関を受診しましょう！