



地域の声かけの輪を広げて、熱中症を防ぎましょう！

熱中症は、梅雨入り前から発生し、梅雨の合間で急激に暑くなる日や、8月いっぱいの盛夏にかけて多発しています。市は、市内公共施設などを「ひと涼みスポット」として開設していますのでぜひご活用ください。「ひと涼みスポット」の詳細な場所については2面をご覧ください。

☎健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076



熱中症とは

高温多湿な環境に長く居ることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、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いいます。しかし、適切な対応により予防や早期回復ができます。

こんな場面では要注意！

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 急に暑くなった

普段の生活で心がけたいこと

①こまめな水分補給

のどの渇きを感じていなくても、意識的に水分を摂るようにしましょう。冷蔵庫に冷たい飲み物をストックしておく、ペットボトルや水筒を持ち歩くなど、日頃からの準備も大切です。



②屋内では適正なエアコンの使用を

温度計を確認し、室温28℃前後を保つようにエアコンを使いましょう。すだれやカーテンで直射日光を避けたり、窓を開けて空気の流れを作ったりするなど、部屋に熱がこもらないように工夫することも大切です。

③外出するときは十分な準備を

天気だけでなく、気温や湿度にも注目し、風通しがよく汗が乾きやすい衣服を選び、帽子や日傘を使うなどの対策をとりましょう。環境省のホームページ「熱中症予防情報サイト」から、暑さ指数(WBGT)・熱中症警戒アラート情報をメールやLINEなどで受け取ることができます。



④適度な運動や入浴で汗をかく

冬から春にかけて汗をかく機会が少なかった方は、外に出ないと暑さに慣れません。本格的な暑さがやってくる前に、外に出て散歩をするなど、無理のない範囲で汗をかく習慣をつけましょう。外に出ることが難しい方は、入浴や室内でのストレッチなど、軽く体を動かすだけでも効果はあります。



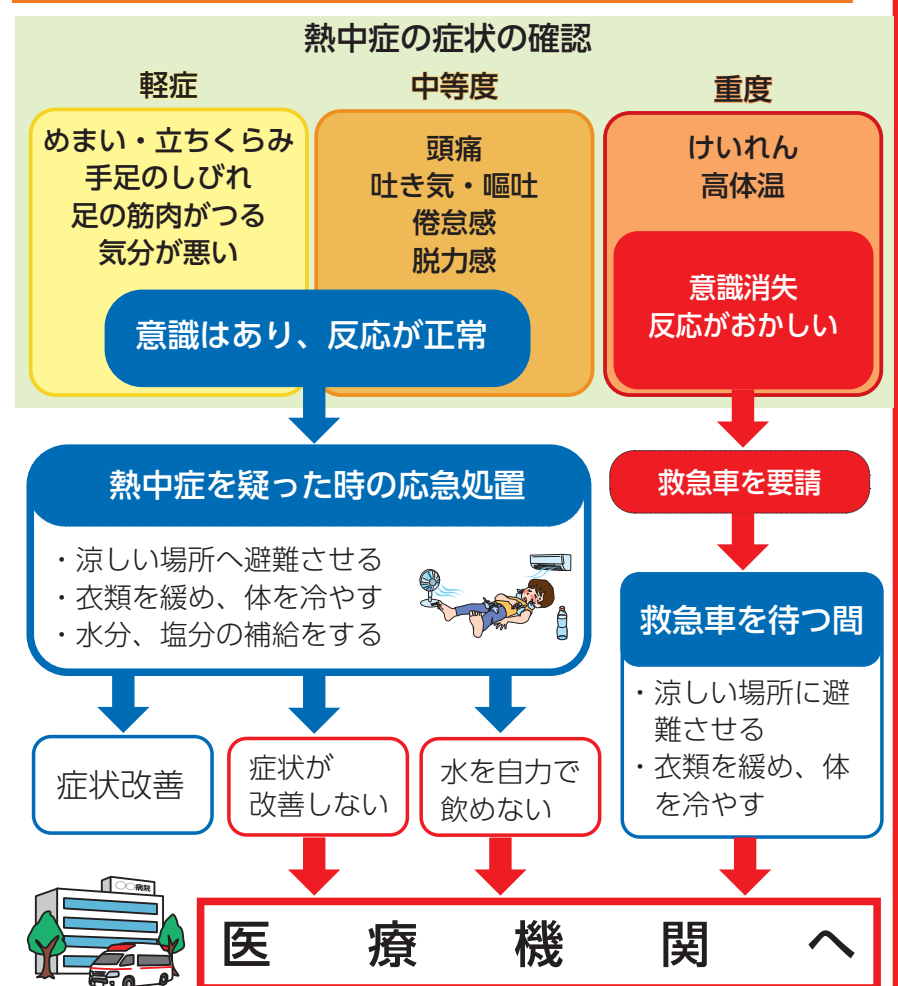
⑤体調を整える

朝食は抜かずにしっかり食べましょう。また、睡眠がしっかりとれていないと、体温のコントロールが上手くできなくなり、熱中症にかかりやすくなるため、十分な睡眠時間を確保しましょう。

⑥暑い日は頑張り過ぎない

適度に休息をとり、頑張り過ぎないようにしましょう。少しでも熱中症を疑うような症状が出たら、作業を中断して休みましょう。周りにいる方も、お互いに体調の変化に気を配りましょう。

熱中症かなと思ったら…



水分補給の目安とポイント！

◆普通に食事が摂れていて、たくさん汗をかいていない場合
水や麦茶などで大丈夫です。

◆汗をたくさんかいている場合

スポーツドリンクが有効です。スポーツドリンクなどの塩分と糖分を含む飲料水は、水分の吸収がスムーズです。

◆すでに軽症から中等症の脱水症状がある場合

経口補水液が適しています。経口補水液はスポーツドリンクよりも塩分の濃度が高く、水と塩分の吸収を速めるために、スポーツドリンクと比べて糖分が低くなっています。ただし、医師の指示がある方はそちらに従ってください。

