



清瀬のイマを深掘り!!

more!  
KIYOSE City Promotion Magazine



←過去のバックナンバーはこちら

毎奇数月15日発行の「more! KIYOSE」全戸配布中!

発行：清瀬市 編集：経営政策部シティプロモーション課 〒204-8511 清瀬市中里五丁目842番地 ☎042-492-5111 (代表) FAX 042-492-2415 メール：kouhou@city.kiyose.lg.jp

STOP

熱中症

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



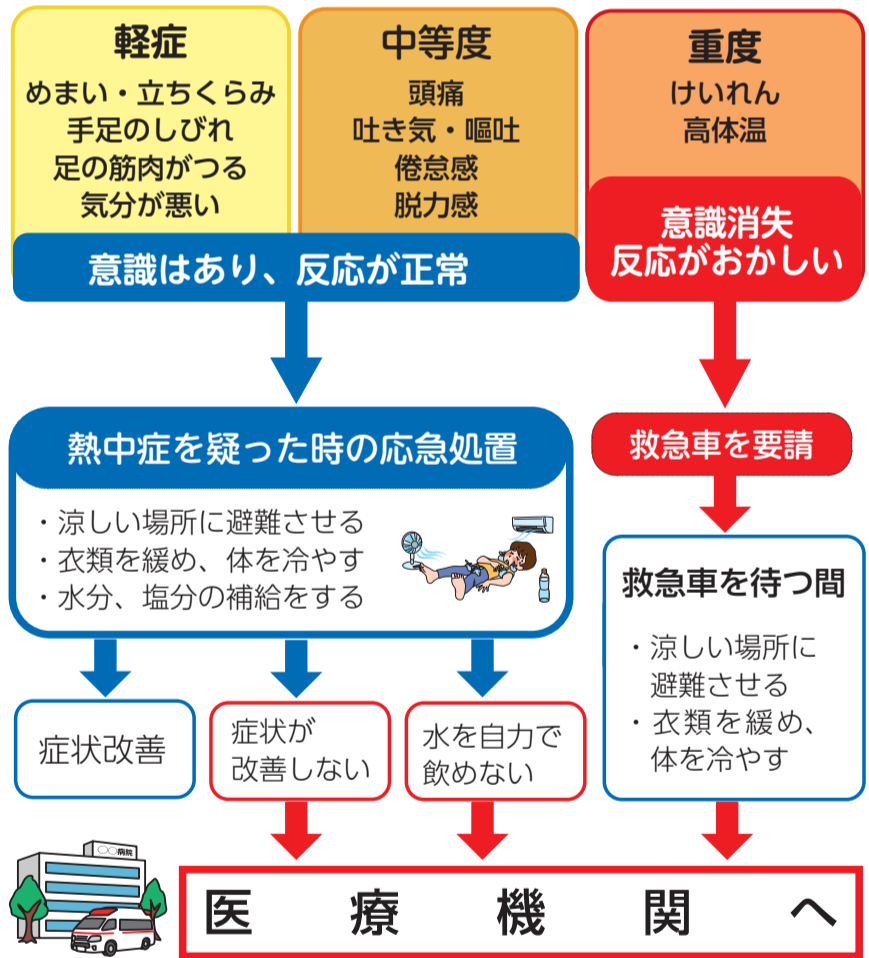
熱中症ってどんな症状?

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。

熱中症かな?と思ったらどうしたらいい?

まずは、熱中症の症状の確認しましょう!



熱中症になりやすい場面は?

- 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

熱中症を防ぐために心がけることは?

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。

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度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、水と塩分の吸収を早めるために、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。

参考：「熱中症環境保健マニュアル2022」[東京都多摩小平保健所 意外と身近な熱中症] (令和7年6月発行)