

保健師だより

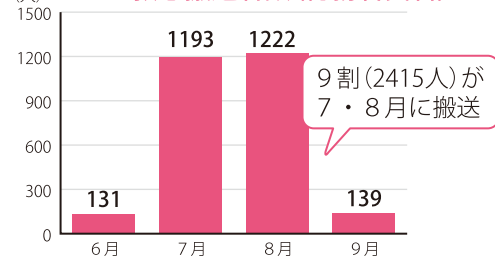
熱中症にご注意ください！

～夏の暑さから身を守るために～

温暖化やヒートアイランド現象などの影響もあり、熱中症で救急搬送される人は年々増加傾向にあります。

熱中症は短い時間で進行するケースが多く、甘く見ていると危険です。しかし、ちょっとした工夫を生活に取り入れることで熱中症は予防することができます。熱中症対策を心がけ、夏の暑さを乗り切りましょう！

昨年の夏(6月～9月)県内の熱中症による救急搬送者数(総務省資料)



気をつけるポイント

気温・湿度

気温が高い日、前日に比べて急に気温が上がった日、湿度が高い日、風が弱い日は注意が必要です。

屋外

日陰がなく日差しや地面からの照り返しが強いの場所、風通しが悪い場所は特に注意が必要です。

屋内

熱中症の約30%は屋内で起きています。特に台所やトイレ、風呂場などは熱がこもりやすく湿度も高いので注意が必要です。



覚えておきましょう！熱中症への対策

①こまめな水分・塩分補給

のどが渇く前から意識して水分を摂るようにしましょう。汗を大量にかいた時は水分とともに塩分を補給しましょう。

○酒やコーヒー・緑茶・紅茶など、アルコールやカフェインが含まれているものは利尿作用があるため、水分補給には適しません。水や麦茶などを飲むようにしましょう。

②熱中症になりにくい室内環境づくり

室内は室温28℃・湿度60%以下になるように調節しましょう。冷房と扇風機の併用、すだれやよしずの使用など、空気の流れを作り、日光を遮る工夫をしましょう。

③暑さを逃がす、避ける服装を

首もとをあけたり、すそを出したりして空気を流れやすくしましょう。素材は熱を吸収しないよう淡い色合いで通気性がよく、汗を吸収発散しやすい麻や綿のものがおすすめです。

外出時は帽子や日傘で直射日光を避けましょう。また、水にぬらして首に巻くネッククーラーや冷却シートなど、市販のグッズをうまく活用しましょう。

高齢者や子どもは要注意！

高齢者は暑さやのどの渇きを感じづらくなっているため、気づかぬうちに脱水症状になる場合があります。特に注意して対策をとりましょう。

また、子どもは体温調節が未発達なうえに、気温の影響を受けやすく注意が必要です。特に乳幼児では体の不調をうまく伝えることができないため、周りの大人が注意して見守ることが大切です。

その他、持病がある人、体調不良の人、肥満の人、熱中症になったことがある人も特に注意が必要です。



あすてらす健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。お気軽にお越しください。☎72-6467
毎週月～金曜日 午前9時～11時/午後1時～4時(あすてらす休館日を除きます)

●問合せ先 健康課健康推進係☎72-6666