

# 保健師だより

## 熱中症を予防しましょう



熱中症は、まだ体が暑さに慣れていない、暑くなりはじめの時期に多く発生します。これからの時期、梅雨の合間の急な蒸し暑い日などは特に注意が必要です。

### 熱中症になりやすい場所

#### 屋外

炎天下での長時間の作業は危険です



#### 屋内

- ・風通しの悪い場所
  - ・高温多湿になりやすい場所
  - ・閉め切った車内
- ※冷房を切るとわずかな時間でも温度は上昇します

### 熱中症になりやすい人

体温調節がうまく行えない子どもや高齢者  
体調不良の人



運動不足の人…汗をかく機能が低下しているため  
熱中症になりやすいです。

肥満の人…皮下脂肪が体内の熱を逃がす効率を妨げるので、体内に熱がこもりやすくなります。

### 熱中症にならないために

天気や気温を知る	暑い日や暑い時間帯を意識しましょう。環境省ホームページ「熱中症予防情報サイト」では、熱中症危険度の目安となる地域ごとの「暑さ指数」を知ることができます。
日陰を選んで歩く	真夏の直射日光の下では、少しの時間でも体力を消耗します。外を歩くときはできるだけ日陰を選び、体に熱をためないように注意しましょう。
日差しを遮り、風を通す	家の中でも熱や湿気がこもらないように、すだれやカーテンで直射日光を防ぎ、こまめに窓を開けて風通しをよくしましょう。
日傘や帽子を活用	どうしても太陽の下を出歩かなくてはならない時は、持ち物で対策をしましょう。
涼しい素材の服を着る	木綿や麻などの素材や、スポーツウェアなどに使われる吸汗・速乾性に優れた素材を使った衣類がおすすめです。また、クールビズで通気性のよい衣服を身につけましょう。
打ち水をする	打ち水は、蒸発するときにまわりの熱を奪うので、温度上昇を抑えられます。ただ、日中の炎天下に打ち水をすると、水分がすぐに蒸発してしまううえに、発生した水蒸気で湿度が上がることでかえって不快に感じてしまうため、朝や夕方、日陰に打ち水することが効果的です。

### 熱中症が疑われる人を見かけたら

- ①涼しい場所へ移動させる(エアコンの効いている室内や風通しのよい日陰など)
  - ②衣服をゆるめ、身体を冷やす(特に首の周り、脇の下、足の付け根など)
  - ③意識がはっきりしている場合は、水分と塩分、経口補水液(水に食塩とブドウ糖を混ぜたもの)などを補給させる
- ※自力で水分が補給できない場合、意識がない場合はすぐに救急車を呼びましょう



### 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