

今年もこの季節がやってきました

熱中症にご注意ください！

6～9月は
熱中症対策月間です！



☎健康づくり課 ☎465-8611

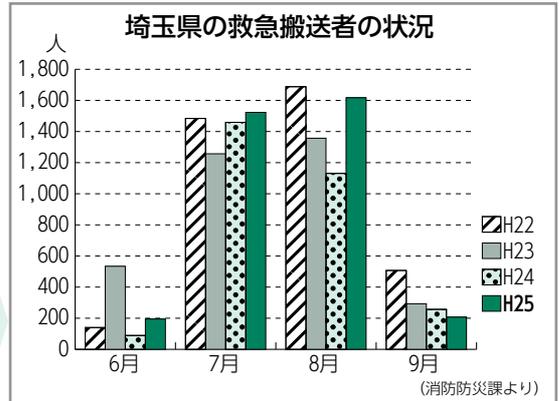
熱中症とは？

気温や湿度が高い環境により、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節がうまく働かなくなることから発症します。重症化すると死に至る可能性もあります。

誰でもなる可能性がある病気です！
予防により防げる病気です！

毎年、多くの方が救急搬送されています！

平成25年は、埼玉県内で3,542人の方が救急搬送(全国4位)され、そのうち4人の方が命を落としています。気温が高くなる7～8月はもちろんですが、体が暑さに慣れていない6月、暑い夏を乗り越えて体が疲れている9月も注意が必要です！！



熱中症になりやすいとき

- 暑いとき(特に気温25度以上)**
特に、急に暑くなる初夏や梅雨明けは、要注意です。
- 湿度が高いとき(特に湿度80%以上)**
気温が低い日でも、湿度が高いと汗が蒸発しにくく、熱がこもりやすくなります。
- 日差しが強いとき**
直射日光や地面からの照り返しが、熱中症の危険を高めます。特に、地面に近い乳幼児は要注意です。
- 風が弱いとき**
体温を下げる効果を弱めます。



熱中症になりやすい人

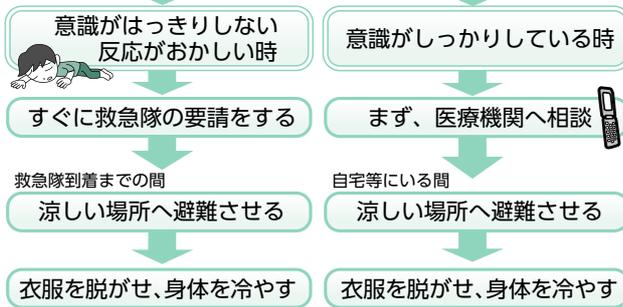
- 高齢者**…体温調節機能が低下しています。暑さやのどの渇きを感じにくくなど、体のSOSに気付きにくくなっています。
- 乳幼児**…体温調節が未熟のため、熱がこもりやすくなります。
- 体調不良の人**…疲労、寝不足、朝食抜きなど、その日の体調が影響します。また、心臓病や糖尿病など持病がある人は注意が必要です。
- その他**…運動不足や肥満、暑さに慣れていない人は要注意です。



熱中症が疑われたとき…

症状
軽度：めまい、立ちくらみ、汗がとまらない
中度：頭痛、吐き気、体がだるい
重度：意識がない、けいれん、呼びかけに対し返事がおかしい、まっすぐに歩けない、体温が高い

対策 意識の確認



今から出来る熱中症予防！！

- ◆**こまめに水分補給をしましょう！**
※アルコール、カフェイン飲料は体内の水分を出してしまうため、水分補給になりません。
- ◆**暑さに備えた体づくりをしましょう！**
バランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠と休養
- ◆**暑さを避ける服装、保冷グッズを利用しましょう！**
吸湿性や通気性のよい服装など
- ◆**屋外では直射日光を避けましょう！**
日陰を歩く、帽子や日傘を活用する。
※特に車の中は、曇りの日でも驚くほど高温になります！わずかな時間でも熱中症の危険が高くなります。
- ◆**屋内では快適な室温を保ちましょう！**
カーテンやすだれで日光を避ける。扇風機やエアコンを利用する(目安は28℃)。



☆熱中症情報☆ 詳しくはWEBで検索！

- 「埼玉県熱中症」
 - 「熱中症予防声かけプロジェクト」
 - 「環境省熱中症予防情報」
- で検索すると、熱中症の詳しい情報を入手することができます。