

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！

関/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。

誰にでも起こる可能性のある病気ですが、  
予防により防げる病気です！

## 毎年、たくさんの方が救急搬送されています！

昨年は、熱中症により県内で2,931人の方が救急搬送され、2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

- ① **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。
- ② **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低いと、汗が蒸発しにくく、熱がこもりやすくなります。
- ③ **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。
- ④ **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

- ① **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いなど、身体のSOSに気づきにくくなっています。
- ② **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。
- ③ **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。
- ④ **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

意識がしっかりしている

意識がはっきりしない  
反応がおかしい

すぐに救急隊の要請をする

救急隊到着までの間

涼しい場所へ避難させる  
衣服を脱がせ、身体を冷やす

涼しい場所へ避難させる  
衣服を脱がせ、身体を冷やす

### 自力で水が飲めるか

むせずに飲める

飲めないむせる

医療機関に搬送する

水分補給をする

症状が改善しない場合

## 今から出来る熱中症予防！！

家族やご近所でも声をかけあって予防しましょう！

- ◆ **こまめに水分補給**  
※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**  
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、保冷グッズの利用を**  
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！短時間でも留まらないようにしましょう。
- ◆ **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℃)

## ～クールオアシスをご利用ください！～

市では、熱中症対策の一環として、外出時における一時休息所、高温時の緊急避難所として市内公共施設等を「クールオアシス」に指定しています。

実施期間/6月1日(月)～9月30日(水)

指定施設/市役所、内間木支所、朝霞台出張所、朝霞駅前出張所、各公民館(中央、東、西、南、北、内間木)、図書館、北朝霞分館、博物館、各市民センター(弁財、朝志ヶ丘、宮戸、栄町、仲町、溝沼、根岸台、膝折)、保健センター、わくわくどーむ、エコネットあさか、はあとびあ、産業文化センター、総合体育館、朝霞郵便局 (計28か所)

☆熱中症情報☆ 詳しくはWEBで確認！

- 埼玉県ホームページ「熱中症を予防しましょう」  
<http://www.pref.saitama.lg.jp/a0704/netsuchusyo/>
- 熱中症予防声かけプロジェクト <http://www.hitosuzumi.jp/>
- 環境省 熱中症予防情報サイト <http://www.wbgt.env.go.jp/>