# 夏真の盛りり、

間/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。

誰でもなる可能性のある病気ですが、予防により防げる病気です!

# 熱中症になりやすい時

- 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高いと、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、熱中症になる危険性を高めます。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。



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要注意です。

4その他

運動不足や肥満、暑さに慣れてない人は要注意です。

# 今からできる熱中症予防!!-

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! 日影を歩く、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℃)。

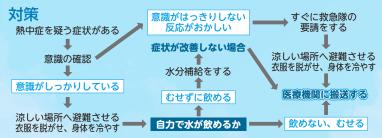
# 熱中症が疑われた時は…

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



### クールオアシス

#### 実施しています!

市では引き続き、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、市内各公共施設等を「クールオアシス」に指定しています。

みなさん、どうぞご 利用ください。右イラ ストの彩夏ちゃんとぽ ぽたんが目印です。

