

熱中症にご注意ください!



問/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、予防することができる病気です!

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に気付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、暑さに慣れてない人は要注意です。



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、十分な睡眠と休養を心がけましょう。

◆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等を着用しましょう。

◆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!

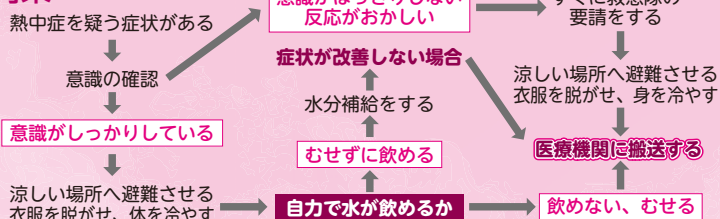
カーテンやすだれで日光を避け、扇風機やエアコンを利用しましょう (目安は28度)。



熱中症が疑われた時は...

- 症状**
- 軽度: めまい、立ちくらみ、汗が止まらない
 - 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



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。

右イラストのぽぽたんと彩夏ちゃんが目印ですのでどうぞご利用ください。※指定施設等の詳細は市ホームページをご覧ください。

