

徹底した熱中症対策で夏を乗り切ろう

問 健康推進課 ☎(235)7880



熱中症の基本対策

市内の熱中症による救急搬送は6月から9月に発生し、梅雨が明けるところから増加します(グラフ1)。これからの時期は次の基本対策を徹底しましょう。

外出時は暑さを避ける

屋外では日傘や帽子などで暑さ対策をしましょう。風通しが良い服や白い服も効果的です。

こまめに水分補給

入浴前後や起床後、喉が渇いたと感じる前に水分補給をしましょう。1日1・2リットルが目安です。汗を多くかいたときは塩分補給も忘れずに。

暑さに備えた体づくり

暑くなり始めた時期から毎日30分程度適度に運動しましょう。

日頃から体調管理

毎朝など、定時の体温測定と健康チェックをしましょう。体調が悪いときは無理せず自宅で静養しましょう。

こんな人は注意!

昨年の市内の救急搬送者数は52人で、その内65歳以上の高齢者は22人と、約42%を占めました(グラフ2)。高齢者と同様に体温調節機能が弱い乳幼児も熱中症に注意しましょう。

乳幼児

体が小さく地面に近いため、地温の影響を受けやすいから

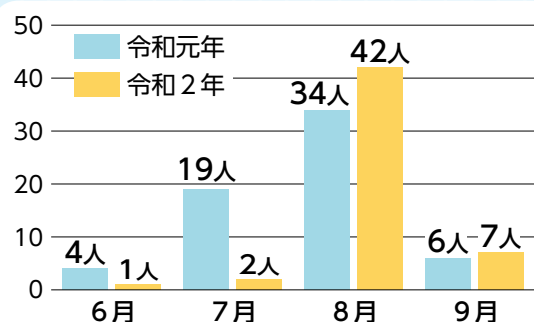


高齢者

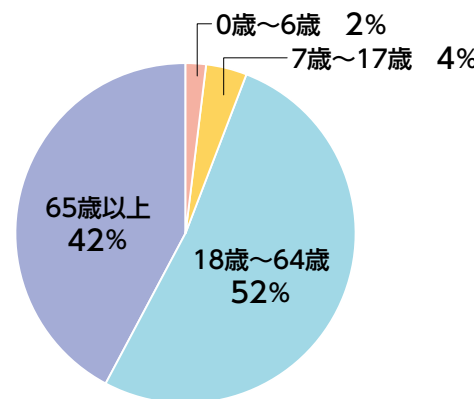
温度・湿度への感受性が低く、汗が出にくいから

市内の熱中症関連データ

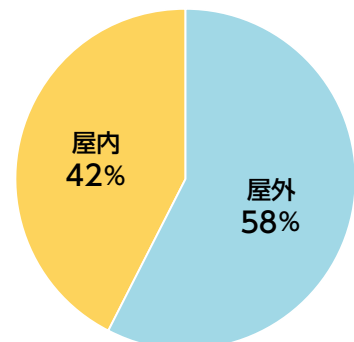
[グラフ1] 月別救急搬送者数(令和元年・2年)



[グラフ2] 年齢別救急搬送者の割合(令和2年)



[グラフ3] 発生場所別救急搬送者の割合(令和2年)



暑さ指数を✓チェック!!

環境省 熱中症予防サイト

検索

熱中症の症状

軽度	めまい・立ちくらみ・こむら返り・手足のしびれ
中度	頭痛・吐き気・体のだるさ・集中力や判断力の低下
重度	けいれん・体が熱い・受け答えや会話がおかしいなどの意識障がい・普段通り歩けないなどの運動障がい



もしかして熱中症?

熱中症には、めまいや頭痛、けいれんなどの症状があります。熱中症を疑う症状のときは、早めの応急処置が大切です。意識障がいがあるなど重度の場合は、迷わずに救急車を要請してください。

応急処置をするときは

軽度 中度 の場合

木陰やエアコンの効いた部屋など涼しい場所に移動させ、衣服を緩めて体を冷やしましょう。自力で水分補給ができないときや、応急処置しても症状が良くならないときは、医療機関を受診しましょう。

重度 の場合

すぐに救急車を呼びましょう。救急車が到着するまでは、涼しい場所に移動させ、衣服を緩めて体を冷やしましょう。氷のうなどの冷たい物で、首や脇の下、太ももの付け根を冷やすと効果的です。

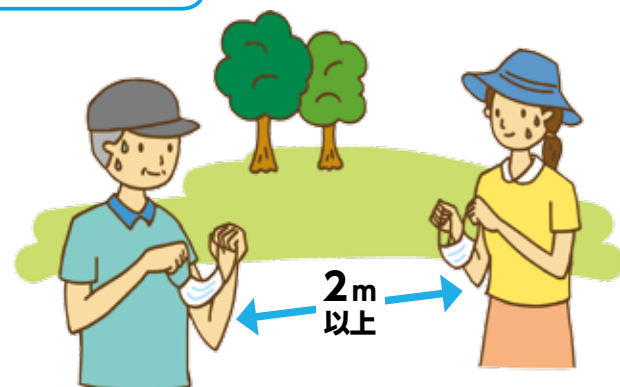


コロナ禍の熱中症対策

ポイント1 換気と温度管理

エアコン使用中もこまめに換気

室内でも熱中症になることがある(グラフ3)ため、エアコンで室温を下げましょう。一般的な家庭用エアコンは、換気が不十分です。複数人で過ごすときは2カ所以上の窓やドアを開け、扇風機や換気扇を併用しましょう。換気後はエアコンの設定温度を下げるなどこまめな温度管理も心掛けましょう。



ポイント2 マスク

屋外では適宜マスクを外す

マスクを着用していると皮膚から熱が逃げにくくなり、気付かぬうちに脱水になるなど熱中症のリスクが高くなります。人と十分な距離(2m以上)を確保できるときは屋外ではマスクを外しましょう。