

こんにちは保健センターです④



熱中症に備えよう！

昨年度、市では、6～9月の間に58名の方が熱中症(疑い含む)で救急搬送され、そのうち65歳以上の高齢者が38名と全体の半数以上を占めました。

熱中症は、気温などの環境条件だけではなく、人間の体調や暑さに対する不慣れ等が影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い日、風が弱い日、体が暑さに慣れていないときは要注意です。室内でも起こるので気をつけましょう！

◎予防のために

★★こまめに水分を補給★★

室内でも、外出先でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液(※1)などを補給する。(※1)水に食塩とブドウ糖をとかしたもの

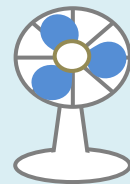
★★暑さをさける★★

室内では・・・

- 扇風機やエアコンで温度を調整
- 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- 室温をこまめに確認
- WBGT 値(※2)も参考に

外出時には・・・

- 日傘や帽子の着用
- 日陰の利用、こまめな休憩
- 天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える



からだの蓄熱をさけるために

- 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

(※2)WBGT 値: 気温、湿度、輻射(放射)熱から算出される暑さの指数。運動や作業の度合いに応じた基準値が定められています。環境省のホームページ(熱中症予防情報サイト)に、観測地と予想値が掲載されています。

◎熱中症の症状

めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子がちがう

<重症になると>返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

◎熱中症が疑われる人をみかけたら

★涼しい場所へ★

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる

★からだを冷やす★

衣服をゆるめ、からだを冷やす(特に、首の回り、脇の下、足の付け根など)

★水分補給★

水分・塩分、経口補水液などを補給する



我孫子市マスコットキャラクター
手賀沼のうなぎちゃん

自力で水が飲めない、意識がない場合はすぐに救急車をよびましょう！

厚生労働省ホームページより 詳しくは厚生労働省ホームページ「熱中症関連情報」参照
問い合わせ: 我孫子市健康づくり支援課 7185-1126