

1面の続き→→

問 高齢者支援室 ☎481-7150、健康推進課 ☎441-6100



新しい生活様式とともに

夏の暑さを乗り切ろう

熱中症は予防が大事

今年の夏は、これまでとは異なる生活環境であることから、例年以上に熱中症に気をつけることが重要です。十分な感染対策を行いながら、熱中症予防をこれまで以上に心掛けましょう。



熱中症とは

気温や湿度の高い環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体内に熱がこもってしまう状態のことです。屋外だけでなく、約4割は屋内で発症します。

主な症状

- 軽症** 目まい、立ちくらみ、大量の汗、筋肉痛、こむら返り(手足などの筋肉がつる)
- 中等度** 頭痛、吐き気、嘔吐、体のだるさ、集中力低下
- 重度** けいれん、意識消失
※命を落とす場合もあり

特に注意が必要な人

- 高齢者** 熱中症患者のおよそ半数は65歳以上です。高齢になると暑さや水分不足を自覚しにくくなり、暑さに対する体の調節機能も低下しています。
- 乳幼児** 身長が低く、地面に近いため、大人以上に高温にさらされています。体温や水分調整も未熟です。また、遊びに熱中しすぎて暑さに気が付かない場合もあります。
- 持病のある人や体調の悪い人**
- 暑いところで作業やスポーツを行う人**



いつもの熱中症予防も徹底を

熱中症を防ぐために

こまめに水分補給を

- マスクをしていると水分を取ることが少なくなります。意識して水分を補給しましょう。
- のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分補給をする(1日1リットル以上)
- 大量に汗をかいた場合は、水分だけでなく適度に塩分も補給



適切な温度調整を

- 外出時はできるだけ日陰を歩き、日傘や帽子で直射日光を遮る
- すだれ、打ち水を利用
- 室内では暑さを感じなくても扇風機やエアコンを使って温度調整(室温28度以下・湿度70%以下)



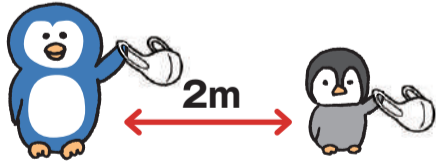
涼しい服装

- 通気性、吸汗性、速乾性のある衣類を選ぶ
- 黒は避ける、襟元などは緩め、熱を逃すなど工夫する



適宜マスクを外して休憩をしましょう

- マスクをしている時は負荷のかかる作業や運動は避ける
- 周囲の人との距離を十分に取った上で適宜マスクを外して休憩を



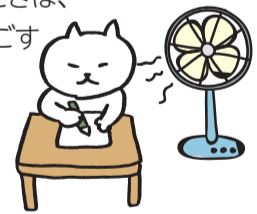
暑さに備えた体力づくり

- 日頃から適度に体を動かし、汗をかく習慣を身に付ける
- バランスの良い食事と十分な休養や睡眠で免疫力を向上しておく



体調に合わせて行動する

- 日頃から体温測定や健康チェックをする
- 熱帯夜の翌日は、体が脱水傾向にあったり、寝不足だったりするため、注意する
- 体調が悪いと感じたときは、無理せずに自宅で過ごす



熱中症になったら

- 涼しい場所へ移動
- 衣類を緩め、首筋や脇の下、太ももの付け根など太い血管のある部分に冷えたペットボトルや保冷剤をあてて冷やす
- 水分補給する
- 意識が朦朧とする場合はすぐに救急車を呼ぶ



熱中症の予防は呼び掛け合うことが大切

一人ひとりが周囲の人に気を配り、熱中症の予防を呼び掛け合うことで、発生を防ぐことができます。また、ひとり暮らしの高齢者などで、雨戸が閉まったまま、新聞がたまっているなど、気になることを発見したらお近くの地域包括支援センターへご連絡ください。

