

健康推進課 ☎441-6100・高齢者支援室 ☎481-7150

夏の暑さを
乗り切ろう



熱中症に注意

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です。屋外はもちろん、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

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
あります



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ます。



●乳幼児

体温や水分調整機能も未熟なうえ、身長が低く、体が地面に近いので、大人以上に高温にさらされます。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。



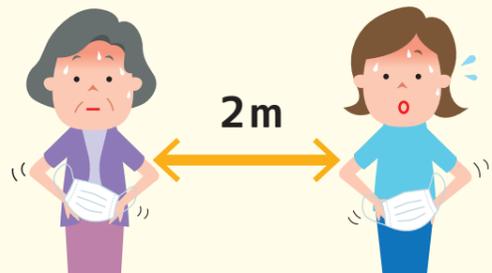
●持病のある人や体調の悪い人

●暑いところで作業やスポーツを行う人

熱中症を防ぐために

1 屋外で、人との距離が2m以上確保できる場合にはマスクを外す

高温や多湿といった環境下でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高まります。屋外で人との距離(少なくとも2m)が確保できる場合には、マスクを外しましょう。また、マスク着用中は負荷のかかる運動や作業は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。



2 適切な温度調整を

新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のためには換気も必要ですが、換気により室内温度が高くなりがちなので、エアコンや扇風機を使って、調整をしましょう。



3 涼しい場所へ移動する

少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所へ移動しましょう。屋外の場合は、日陰や風通しの良いところへ移動しましょう。



4 日頃の健康管理

体温測定や健康チェックは、新型コロナウイルス感染症感染拡大防止対策だけでなく熱中症予防にも有効です。平熱を知っておくことで速やかに発熱に気付くことができます。また、日頃から適度に体を動かし、汗をかく習慣を身に付け、バランスの良い食事と十分な休養で体調を整えておきましょう。体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で休養しましょう。



熱中症かなと思ったら

涼しい場所へ退避し衣類を緩め体を冷やしましょう。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ると効果的です。併せて、水分・塩分補給をしてください。意識が朦朧とする場合はすぐに救急車を呼びましょう。



熱中症は呼び掛けあうことが大切

一人一人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、一人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、市役所やお近くの地域包括支援センターへご連絡ください。

