

☎高齢者支援室☎481-7150・健康推進課☎441-6100

夏の暑さを  
乗り切ろう

# 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症状のことです。屋外だけでなく、約4割は屋内で発症します。



# 熱中症を防ぎましょう!

## 新型コロナウイルス感染症対策も

熱中症は、いつでも・どこでも・誰でもかかる危険があります。また、感染対策のため、気温や湿度の高い環境で長時間マスクを着用すると、さらに熱中症になるリスクが高まります。しかし、正しい予防方法を知り、普段から気を付けることで防ぐことができます。気温や湿度が急上昇するこの時期から、感染対策とともに熱中症対策も行いましょう。



**危険**  
熱中症の危険が高まります!

**マスク着用時の注意点**

- マスクを着けると皮膚から熱が逃げにくくなり、気が付かないうちに脱水になるなど体温調整がしづらくなります。暑さを避け、水分補給するなどの熱中症対策と感染症対策を両立させましょう。
- マスクをしている時は激しい運動を控えましょう
- のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう
- 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しましょう

### 主な症状

次のような症状が出たら、熱中症にかかっている危険があります。すぐに応急処置を行いましょ。

**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**

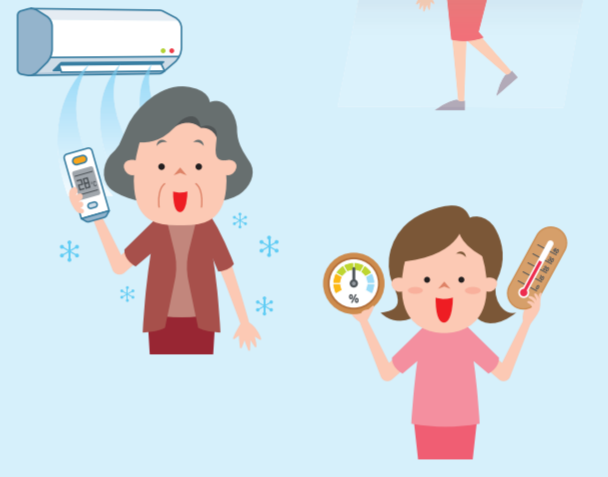
### 特に注意が必要な人

- **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**  
身長が低く、体が地面に近いため、大人以上に高温にさらされます。体温や水分調整機能も未熟です。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**

## 熱中症を防ぐために 予防と対策

### 1 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避る
- 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)



### 2 こまめに水分補給を

- マスクをしていると水分を摂ることが少なくなります。意識して水分補給をしましょう。
- 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



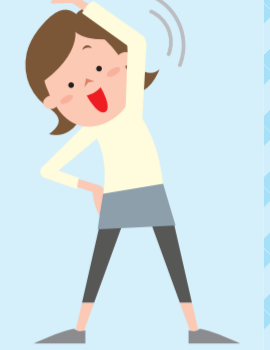
### 3 涼しい服装

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



### 4 暑さに備えた体づくり

- 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高めておく



### 5 体調に合わせて行動する

- 日頃から体温測定や健康状態を確認する
- 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時は、無理せずに自宅で過ごす



### 熱中症を防ぐには呼び掛け合うことが大切

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お近くの地域包括支援センターへご連絡ください。

大丈夫ですか?



### 熱中症かなと思ったら

- 涼しい場所へ移動しましょう
- 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当てると効果的です
- 水分補給をしましょう
- 意識が朦朧とする場合はすぐに救急車を呼びましょう



## パラハートちょうふ

### 知っておきたい/ 思いやり 防災

災害時は、障害者・高齢者・乳幼児・外国人など配慮が必要な方も安全に避難できるように、地域で手を差し伸べ助け合う「思いやり」がいつも以上に大切です。「困っている方がいたら声をかける」など、皆さんのちょっとした思いやりが、配慮を必要としている方の安心につながります。今回は、日本語に不慣れな外国人への支援のポイントを紹介します。

#### ◆避難所での支援のポイント

- **不安な気持ちに寄り添う**  
日本語が分からず、情報を受けることや伝えることが難しいと不安になります。身振りや手振りコミュニケーションを試み、孤立しないようにしましょう。笑顔でやさしく接することで、安心につながります。
- **やさしい日本語できちんと情報を伝える**  
災害時の情報を、その方の言語(母語)で伝えることが難しい場合があります。

☎福祉総務課☎481-7101

伝える時は、やさしい日本語で、ゆっくり話すことが大切です。例えば、「危険」は「あぶない」、「警戒する」は「気をつける」、「余震」は「あとから来る地震」などやさしい日本語に置き換えて伝えましょう。また、記号、ユニバーサルデザインのイラスト、地図や写真などを使って、簡潔な内容で説明することも効果的です。

- **周りの人に協力をお願いする**  
その人の母語を話せる人が近くにいたら通訳してもらおうなど、協力をお願いします。
- **また、スマートフォンの翻訳アプリを活用して、情報を伝えることも有効です。**
- **掲示物を作るときには**  
漢字にはふりがなをふりましょう。元号は使わずに西暦で表記しましょう。

これらの内容は、「障害のある方への災害時支援ガイド」「高齢者・乳幼児・外国人など支援が必要な方への災害時支援ガイド」に掲載しています。  
配布場所/福祉総務課(市役所3階)、神代出張所、地域福祉センター、市民活動支援センター、総合福祉センター  
☎市 ☎(右のQRコードからアクセス可) で閲覧可



## 地域包括支援センターに相談してみませんか

調布市には、サブセンターを含む10カ所の地域包括支援センターが配置されています。

#### ●地域包括支援センターとは

高齢者と家族のための総合相談窓口です。高齢者と一緒に暮らす家族が、住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、福祉・介護や暮らしについての心配や悩みごとを相談できます。また、成年後見制度や権利擁護、介護保険制度の案内、要介護認定の申請代行、市が行う事業(配食サービス、おむつの助成・給付、介護予防事業など)の説明・申し込み代行なども行っています。

- **高齢者に関するさまざまなことを相談できます**
- 介護予防など、さまざまなサービスの利用に関する相談
- 虐待に関する相談
- 健康や福祉、医療、生活に関する相談 など

#### ●相談するには

地域包括支援センターにいる社会福祉士、主任ケアマネジャー、保健師などの専門職が相談に対応します。相談に行くことが難しい時は、電話での相談や、職員が自宅に訪問して、詳しく話を伺います。相談予約は不要ですが、確実に相談を受けるために予約することをおすすめします。

☎高齢者支援室☎481-7150

### 地域包括支援センターの連絡先

センター名	所在地/連絡先
つつじヶ丘	東つつじヶ丘1-5-2 ☎03-5315-5400
仙川	若葉町2-22-2 1階 ☎03-5314-0030
至誠しばさき	菊野台1-52-4 ☎488-1300
はなみずき	深大寺北町4-17-7 ☎441-5763
ゆうあい	国領町3-8-15 5-109 ☎481-4973
ゆうあいサブセンター	八雲台1-22-1 1階 ☎484-8011
ときわぎ国領	国領町7-32-2-101 ☎050-5540-0860
ちょうふ花園	小島町2-45-22ビル1階 ☎484-2285
ちょうふの里	西町290-5 ☎441-6655
ちょうふの里サブセンター	上石原3-54-2 ☎444-5151

J:COM(地デジ11ch) 「テレビ広報ちょうふ」

【20日号】6月20日~26日 職員インタビュー、「見て、聞いて、知って、行ってみよう」など  
【27日号】6月27日~7月4日 職員インタビュー、「コロナ禍の中で頑張るお店を応援しよう」など  
放送時間 毎日正午~、午後4時~、8時~(各30分) ※特集番組により、放送時間が変更になる場合があります

災害時は  
調布FM  
83.8  
MHz

調布 FM83.8MHz 市政情報番組 「調布市ほっとインフォメーション」

月~金曜日 午前9時15分~、午後1時30分~、4時~、9時~(各15分) / 5時30分~(5分) 土曜日 午後5時30分~(5分)  
日曜日 午後3時30分~(5分) ※特集番組により、放送が休止・時間変更になる場合があります  
調布FMの放送は、インターネットでも聴くことができます。詳細は調布FMのホームページをご覧ください