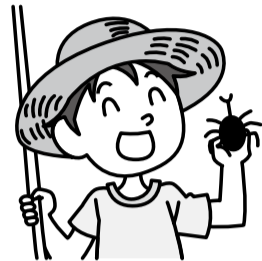


夏の暑さには 早めの予防と対策を

熱中症・
光化学スモッグに
ご注意ください



残暑厳しい8月。各地で光化学スモッグ注意報が発令されたり、熱中症による死亡事故が毎年多発しています。発症する前に正しい知識を持ち、早めの予防と対策をとり安全に過ごせるよう心がけてください。

(出典：政府広報オンライン)

熱中症は予防が大切

1 暑さを避けましょう

屋外では、日陰を選んで歩いたり、日傘をさしたり帽子をかぶったりしましょう。

2 服装にも工夫しましょう

汗を吸収してくれる吸水性に優れた素材の服や下着を着ましょう。

3 こまめに水分を補給しましょう

のどが乾く前に水分補給をすることが大切です。ただし、アルコールは尿の量を増やし体内の水分を排出してしまいます。ビールなどで水分の補給はできません。

4 急に暑くなる日に注意しましょう

熱中症を起こす人は、梅雨明けの7月下旬から8月下旬に多発する傾向があります。体が暑さに慣れ、上手に発汗できるようになるためには時間が必要です。暑くなり始めや急に暑くなる日、熱帯夜の翌日に特に気をつけましょう。

5 個人の条件を考慮しましょう

暑熱環境下では、健康な人でも熱中症になります。前の晩に深酒をした人や朝食を抜いた人、また風邪を引いている人や下痢などで脱水症状の人は熱中症を起こしやすいので、体調が回復するまでは安静にしてください。

6 集団活動の場ではお互いに配慮しましょう

集団で活動する場合には、お互いの配慮や注意が必要です。暑い場所での作業や運動は、こまめに人を交代させるなどして、一人一人がなるべく短時間で済ませるようにしましょう。

高齢者は、暑さに対する抵抗力が少なくなり、また、のどの渇きを強く感じないため、水分不足になりがちです。運動前、寝る前にもこまめに水を飲みましょう。屋内でも熱中症は起こりますので、部屋の温度にも気をつけましょう。



熱中症とは

熱中症は、周りの温度に体が対応することができず、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れ、体温の調節機能がうまく働かないなどが原因で起こります。毎年7月から8月にかけて最も多く発生し、症状が重くなると命へ危険が及びます。

熱中症の症状が現われたら、 まずは涼しい場所へ移動

環境省がまとめた「熱中症環境保健マニュアル」では、熱中症の症状をI度からIII度までの三つに区分しています。

分類	症状	重症度
I度	めまい・失神・こむら返り・大量の汗	■■
II度	頭痛・吐き気・体がだるい	■■■■
III度	意識障害・けいれん	■■■■■

I度の症状が現われた人を見たら、すぐに風通しのいい日陰やクーラーが効いている室内など、涼しい場所へ移して、体を冷やし、熱を放散したり、うちわや扇風機などであおいだらしましょう。スポーツドリンクなどの水分を与えることも重要です。

II度やIII度の症状を起こしているときは、すぐに病院へ運んでください。



光化学スモッグとは
塗料や接着剤などに溶剤として含まれている揮発性有機化合物(VOC: Volatile Organic Compounds)と、自動車や工場からの排気ガスに含まれる窒素酸化物が太陽からの紫外線を受けて化学反応を起こすと、「光化学オキシダント」という新たな物質が発生します。特に気温が高く、風が弱く、日差しの強い日は大気中の光化学オキシダントの濃度が高くなり、大気中に白くモヤがかかったようになります。この現象を「光化学スモッグ」といいます。

光化学スモッグ注意報が発令されたら、屋外での運動は避ける

- 目がチカチカする、目が痛い、涙が出る
- のどが痛い、せきが出る、息苦しい
- 吐き気がする、頭痛がする など

こうした症状が出たときは、目を洗い、うがいをしてください。そして、屋外での運動は避け、屋内の涼しいところで休みましょう。症状が改善されないときは、早めに医師の診察を受けてください。

光化学スモッグ注意報などの発令情報は、市の防災行政無線のほか、いちかわエフエム(FM83MHz)、JCN市川(アナログ9ch、デジタル11ch)でお知らせします。また、市川市メール情報サービスに登録すると電子メールで配信されます。なお、発令などは地域ごとで、市川市は葛南地域となりますので、ご注意ください。



※携帯のバーコードリーダーをQRコードに合わせるとアクセスできます。