

猛暑を乗り切るために 効果的に熱中症を予防しましょう

いつでもどこでも誰でも、条件次第で熱中症にかかる危険性があります。今号では熱中症から身を守る方法をご紹介します。正しい予防方法を知り、日頃から熱中症対策を心がけて元気に夏を乗り切りましょう。

☎712-8641保健医療課

熱中症とは

「熱中症」は、高温多湿な環境下で体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。熱中症という屋外や運動中にかかるイメージがありますが、室内や夜間、何もしていないときでも発症することがあります。特に高齢者は室内でも熱中症にかかりやすいといわれているため、より注意が必要です。

《熱中症の症状》

- 顔のほてり
- 目まい
- 立ちくらみ
- 生あくび
- 大量の発汗
- 筋肉痛
- こむら返り
- 頭痛
- 嘔吐
- 倦怠感
- 意識障害
- 呼びかけに応じない
- けいれん
- 高体温

軽症

重症

予防のために心がけること

天気の良い日の外出時は日陰を利用し小まめに休憩



のどが渴いていなくても小まめに水分補給を

- ◎ 1日あたり1.2ℓを目安に
 - ◎ スポーツドリンクなどによる水分+塩分補給も効果的
 - ◎ 入浴前後や起床後もまずは水分補給
- かかりつけ医から水分や塩分を制限されている場合は、指示に従いましょう。

保冷剤や氷、冷たいタオルなどで定期的に体を冷やす



エアコンや扇風機で温度を小まめに調節



打ち水の実施、遮光カーテンやすだれの使用



吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用



外出時は日傘の使用、帽子を着用



体に熱をためないよう気をつけよう



よく耳にするけど… 熱中症警戒アラート、熱中症特別警戒アラートとは

熱中症警戒アラート

県内のいずれかの暑さ指数情報提供地点で、翌日・当日の最高暑さ指数が33に達し、気温が著しく高くなることで熱中症による健康被害が生じる恐れがある場合に発表（前日午後5時ごろ、もしくは当日午前5時ごろ）

熱中症特別警戒アラート

県内の全ての暑さ指数情報提供地点で、翌日の最高暑さ指数が35に達し、広域的に過去に例のない危険な暑さとなり熱中症による重大な健康被害が生じる恐れがある場合に発表（前日午後2時ごろ）

暑さ指数 (WBGT)

湿度、日射・輻射熱、気温の3つを取り入れた指標で、28を超えると危険とされています。

各アラートが発表された際には、下記4媒体でお知らせします。情報を得るために登録しておきましょう。

- 防災行政無線
- メール情報配信サービス
- 市公式LINE
- 市公式Facebook



▲市公式SNS

危険な暑さから避難できる施設（クーリングシェルター・涼み処）

市内の公共施設や民間のショッピングセンター・薬局などを、熱中症特別警戒アラートが発表された際に利用できるクーリングシェルターとして指定しています。詳しくは右記2次元コードで確認してください。

涼み処 クーリングシェルターのうち一部の施設は涼み処として熱中症特別警戒アラートの発表状況に関わらず、開放しています。暑さをしのぐ場所として活用してください。



▲あいなすと

▲全日警ホール



▲ロゴマークが目印



▲施設一覧

もしもの時は、熱中症の応急処置をしよう

もし、あなたの周りの人が熱中症になってしまった場合は、落ち着いて状況を確認して対処しましょう。最初の処置が肝心です。

☎333-2111救急課（音声ガイダンス2番）

