

熱中症予防のポイント

これらの基本的な予防を行い、無理せず、少しずつ暑さに体を慣らすようにしましょう。
梅雨の晴れ間や梅雨明け、盆明けなど、体が暑さに慣れていない時期は特に注意が必要です。

小まめに水分を取りましょう

喉が渇いたと感じる前に水分補給することを心がけましょう。一般的に、食事以外で1日当たり1.2ℓの水分を取ることが目安とされています。



激しい運動や作業を行ったとき、汗をたくさんかいたときには塩分も取りましょう。

暑さに備えた体づくりをしましょう

暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動し、体が暑さに慣れている状態にしましょう。

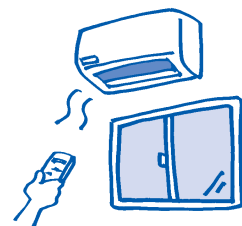


停電時などエアコンが使えないときは

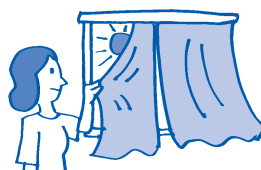
- 日光を遮り、風通しを良くする。
- 濡れたタオルなど冷たいものを肌に当て、うちわであおぐ。
- できるだけエアコンなどの冷房設備が動いているところへ避難する。
- 停電時の断水に備え、飲み水を備蓄しておく。
- 電力需給逼迫時には、浴槽やバケツに水をためておく。

暑さを避けましょう

扇風機やエアコンで室温を小まめに調節する



遮光カーテンやすだれを使う、打ち水をする



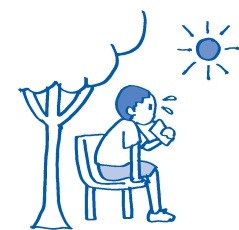
吸湿性・速乾性があり、通気性の良い衣服を着る



保冷剤、水、冷たいタオルなどで体を冷やす



天気がいい日は、日陰を利用し小まめに休憩を取る



外出時には日傘や帽子を着用する



暑さが本格化する前に改めて確認を

熱中症の基本のき

健康・保険課 健康増進係 ☎(232)4912

7月に入り、梅雨も明けると、夏本番に向け気温が上がっていきます。この時期は、熱中症になりやすいため、注意が必要です。屋外だけでなく屋内でも発症し、生命に関わる危険性もあるため、改めて熱中症の原因と予防方法を確認し、健康的で快適な夏を過ごしましょう。

熱中症とは

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、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のことです。

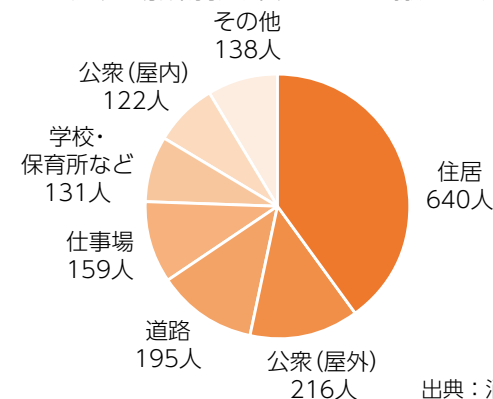
めまいや筋肉痛、大量の発汗、嘔吐などさまざまな症状があり、悪化すると、救急搬送されたり、最悪の場合、死亡したりすることもあるため、注意が必要です。

屋内での熱中症に注意

熱中症による搬送者数は年々増加傾向にあり、消防庁の調査によると、県では、令和5年5～9月の間に、1,601人が搬送されました。このうち、自宅などの住居で熱中症になった人が最も多く、全体の約40%を占めます。

家の中で起こる熱中症は、じわじわと時間をかけて悪化していきます。自身や周りの人が気づかないうちに危険な状態になってしまいうちにも意識して予防しましょう。また、環境の影響を受けやすい子どもや、暑さに対する感覚や体温調節機能が低下している高齢者は、特に注意が必要です。周りの人が小まめに声をかけることで、予防につながります。

発症場所別熱中症による搬送者数



熱中症になったら

- 熱中症は命に関わる危険な症状です。甘く判断してはいけません。
- 熱中症の症状が自身や周りの人に現れたら、次の行動をしてください。
- 涼しい場所に避難し、衣服を緩め体を冷やす。
- 自力で水分を取れる場合は、水分や塩分を取る。
- 意識がない、自力で水分を取れない場合は、ためらわず救急車を呼ぶ。

気づいてからでは遅い！



熱中症警戒アラート
を活用しましょう

熱中症予防には、事前の情報収集も重要です。その手段の一つとして、熱中症警戒アラートがあります。これは、熱中症の危険性が極めて高いと予想される日(暑さ指数が33以上の前日や、当日早朝に発表されるもの)です。

また、過去に例のない危険な暑さが予想される日(県内全ての暑さ指数が35以上の前日)には、熱中症特別警戒アラートが発表されます。熱中症警戒アラートが発表されている日は、積極的に予防しましょう。



環境省のLINEを友達登録すると通知が受け取れます

熱中症警戒アラートが発表されたら

- 昼夜問わずエアコンなどの冷房設備を使い、室温を調整する。
- 外出をできるだけ控え、暑さを避ける。
- 暑さ指数に応じて、屋外や冷房設備が設置されていない屋内での運動は、原則、中止や延期にする。
- 喉が渇く前に、小まめに水分補給をする。
- 涼しい服装をする。
- 子どもや高齢者、持病のある人など、熱中症になりやすい人に声をかける。

クーリングシエルトアの活用を

熱中症特別警戒アラートが発表されたら、涼しい場所への避難が必要です。町が指定したクーリングシエルトア※を開放しますので、ご利用ください。

自宅にエアコンがある場合など、涼しい環境を確保できれば、クーリングシエルトアの利用は必須ではありません。

※クーリングシエルトア(指定暑熱避難施設)とは、危険な暑さから身を守る場所として町が指定した、誰でも休息できる施設各センター、総合体育館、図書館などです。詳しくは、町ホームページをご確認ください。



このマークが目印



クーリングシエルトア一覧