



健康福祉課からのお知らせ

熱中症を防ぐために

急に暑くなる7月から8月にかけて起こりやすい熱中症。熱中症による死亡事故は毎年多発しています。正しい知識をもち、適切な対処の仕方を知っていれば、熱中症を防ぐことができます。熱中症の予防を心がけ、楽しく安全な夏を迎えましょう。

注意していただきたいこと・お願いしたいこと

1. 高齢者の方は特に注意が必要です！

熱中症患者のおよそ半数は高齢者（65歳以上）です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対する体の調整機能も低下しています。

のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分補給をしたり、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をするように心がけましょう。

2. 節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないようご注意ください！

節電を意識しすぎるあまり、健康を害することのないようご注意ください。

気温が高い日や湿度の高い日には、決して無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使用するようにしましょう。

熱中症の予防法

熱中症の予防には、「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です！

水分・塩分補給

こまめな水分・塩分の補給

高齢者、障がい児・障がい者の方は、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給を。

熱中症になりにくい室内環境

扇風機やエアコンを使った温度調整
室温が上がりにくい環境の確保

(こまめな換気、遮光カーテン、すだれ、打ち水など)

こまめな室温確認、WBGT値()の測定

体調に合わせた取り組み

こまめな体温測定

(特に体温調整が十分でない高齢者、障がい児・障がい者、子ども)

通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用
保冷剤、氷、冷たいタオルなどによる体の冷却

外出時の準備

日傘や帽子の着用

日陰の利用、こまめな休憩

通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用

無理してエアコンを使わないと体調を崩すことがあります！

WBGT値：気温、湿度、輻射熱から算出される暑さ指数で、熱中症予防のために運動や作業の強度に応じた基準値が定められています。

熱中症になった時の処置は・・・

1. 涼しい場所へ避難させる
2. 衣服を脱がせ、身体を冷やす
3. 水分・塩分を補給する

自力で水を飲めない、意識がない場合は、直ちに救急隊を要請しましょう！