

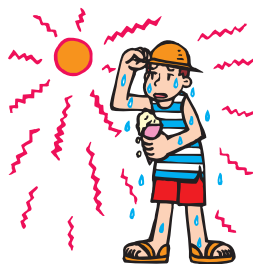
# 熱中症に注意しましょう

夏の猛暑日の増加や地球温暖化の影響を受け、熱中症は年々増加傾向にあります。

今年の夏は厳しい電力事情のため、節電の取り組みをお願いしていますが、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。高齢者の方や子どもは特に注意が必要です。

## 熱中症の起こり方 ← 急に暑くなった日は特に注意！室内にいるときも注意が必要！

- 気温が高い
- 日差しが強い
- 湿度が高い  
(汗をかいても蒸発しない)
- 風が弱い(熱が逃げない)



- 激しい運動や労働

汗をたくさんかいて  
水分や塩分が欠乏する

体温上昇

血液が体温調節や  
汗に使われ、全身の  
血流が悪くなる

「からだのバランス」が破たん!(からだに熱がたまる)

# 熱中症

熱中症の症状は、筋肉痛・大量の発汗・吐き気や倦怠感、さらに進んでしまうと・・・意識障害を引き起こします。

## 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  
特に高齢者の方は、のどの渇きを感じにくくなっているので、のどが渇かなくても水分補給する習慣をつけましょう。

### 服装などを工夫しましょう

- 吸湿性や通気性のよい素材で、熱を吸収しない色(白っぽい色や薄い色)を選ぶとよいでしょう。  
保冷剤、水、冷たいタオルなどを使用し、体を冷却し、体温を下げましょう。

### 扇風機やエアコン(空調)を利用しましょう

- 暑さが目で見て分かるように湿度計付きの温度計を設置し、室温28度、湿度70%を超えないようにエアコンをつけましょう。扇風機を併用すると、冷気が循環するので、より涼しく感じられます。  
こまめな換気、遮光カーテン、すだれ、打ち水など室温が上がりにくい環境を確保しましょう。

### 外出時は・・・

- 帽子や日傘で直射日光を避け、日陰の利用やこまめな休憩をとりましょう。

## 熱中症かな？と思ったら

周囲の人が、熱中症かな？と思ったら

1. 涼しい場所へ避難させましょう。
2. 衣服を脱がせ、身体を冷やしましょう。
3. 水分・塩分を補給しましょう。



自力で水を飲めない、意識がない場合は、すぐに救急隊を要請しましょう！

照会先 関市保健センター ☎ 24-0111