

今から備える

熱中症



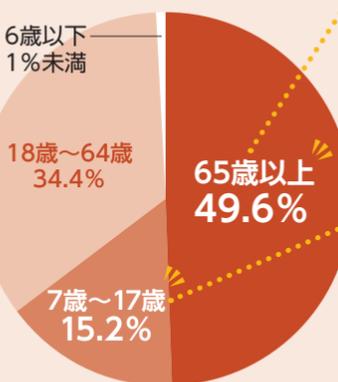
真夏に起こるイメージが強い熱中症ですが、4月下旬頃から発症がみられ、全国的にも毎年、多くの方が熱中症で救急搬送されています。
 「今はそこまで暑くないから大丈夫」と思っているうちに体

に負担がかかっているかもしれません。これからより暑くなる季節に備えて、早めに予防を始めましょう。

問 健康増進課 (0798・26・3667)

高齢者と子供は特に注意!

市内の熱中症搬送者割合 (令和5年度)



高齢者 (65歳以上)

▶ 搬送者数の約半数!

なぜ?

- 暑さに対する感覚機能、体の調整機能が低下
- 体内の水分が不足しがち

子供 (7歳～17歳)

▶ 人口比では高齢者に次ぐ搬送率!

なぜ?

- 地面に近いほど気温が高いため、大人以上に暑い環境
- 体温調節機能が未発達

まだ大丈夫と思わず、早めの予防を!

熱中症の搬送者は、高齢者や子供の割合が高いですが、条件によっては「いつでも、どこでも、誰でも」熱中症になる可能性があります。近年は、屋外だけでなく、室内で発症し、救急搬送される人が増加しています。

熱中症は正しい方法で適切に予防することが大切です。早めに予防を始めて、元気に夏を乗り越えましょう!

熱中症予防の3つのポイントをチェック!



消防局救急課 前川係長

熱中症予防の3つのポイント



こまめに水分補給

- 喉が渇いていなくてもこまめに水分を補給する (目安は1日当たり1.2ℓ)
- たくさん汗をかいたときは、経口補水液やスポーツドリンク、塩あめなどで塩分も補給する

かかりつけ医に水分や塩分の制限をされている場合は、相談の上、指示に従いましょう



暑さを避ける

- 室温が28℃を超えないよう、エアコンなどを適切に使用する
- 炎天下や高温多湿の場での作業や運動は避ける
- 衣服は吸汗・速乾素材や通気性の良いもの、ゆったりしたものを選び、外出時には日傘や帽子を着用する



日頃の体調管理

- 適度な運動や入浴で汗をかき、体を暑さに慣れさせる
- 睡眠、食事をしっかりと、生活リズムを整える
- 無理をせず、こまめに休憩をとる



梅雨明けなど急に暑くなる時期は要注意! 昨年は7月中旬から熱中症搬送者数が増えています

今から体を暑さに慣れさせましょう!



危険な暑さをお知らせ 熱中症警戒アラート

熱中症の危険性が極めて高くなると予測された際に、注意を呼びかけ、予防行動を促すための情報サイトです。アラートが発表されたときは、普段以上に熱中症の対策を徹底しましょう。

アラートをメールでお知らせするサービスも!

環境省 熱中症予防情報サイト

