

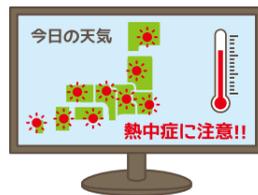
熱中症予防

5つのポイント



暑くなる日は要注意

気温に合わせて涼しい服装や日傘などで体温調整をしましょう



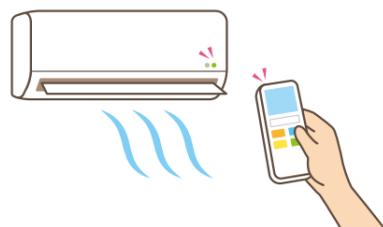
「おかしい!？」と思ったら病院へ

体調不良の場合は涼しいところに避難し、病院へ行きましょう



高齢者はエアコンを

室内でも熱中症になることがあるため、エアコンを使って温度調節をしましょう



水分はこまめに補給

汗をたくさんかいたときはスポーツドリンクなどを補給しましょう



周りの人にも気配りを

近所で声を掛け合うなど、周りの人の体調にも気を配りましょう



参考：埼玉県熱中症予防リーフレット

特集

熱中症を予防しよう

埼玉県における令和3年4～10月の熱中症による救急搬送人員の累計は2712人でした。このうち7～8月の救急搬送人員は2291人で全体の約84パーセントを占めています。熱中症は、重症化すると命に関わるケースもありますが、徹底した対策を講じることで予防することができます。日頃の生活から熱中症予防を心がけましょう。 **健康増進課管理担当 内線 194**



熱中症は どうして起るのか

熱中症は、体温調節機能が乱れることで起こります。私たちの体には暑いときや運動により体温が上がっても、体温を調節する機能が備わっています。熱は皮膚から外へ放散するとともに、汗が熱を奪って蒸発することで体温を下げるができます。しかし、気温や湿度の高い日や激しい運動等により、体温調節機能が乱れると体外への熱の放出ができなくなり、体温が上昇して熱中症を発症します。また、急激に大量の汗をかき、体内の水分と塩分が失われることも熱中症を引き起こす原因となります。

新しい生活様式における予防

熱中症は手当てが遅れると重症化し、命に関わるケースもあるため、熱中症予防を徹底することがたいせつです。また、熱中症が疑われる場合に、適切に対処できるように、正しい知識を身につけることも重要です。新型コロナウイルス感染症予

防のためのマスク生活により、熱中症のリスクが高まるといわれています。マスクの中は熱がこもりやすく、喉の渇きに気づきにくいことが要因として挙げられます。熱中症にならないために、生活リズムを整え、食事や睡眠をしっかりとりましょう。喉が渇く前にこまめに水分補給をすることも重要です。また、屋外で周りの人との距離がじゅうぶんにとれる場所では、マスクを一時的に外して休憩するように心がけましょう。

高齢者の熱中症に注意

高齢者は成人に比べて体内の水分量が10パーセントも少なく、体の老廃物を排出する際もたくさんの尿を必要とするため、水分が失われやすいので注意が必要です。また、暑さや喉の渇きに対する感覚が鈍くなり、体に熱がたまりやすく、循環器系への負担が大きくなります。そのため、本人だけでなく、周りの人が水分補給を勧めたり休息を促したりするなど配慮が必要です。

熱中症対策を サポートしていきます

蓮田市は大塚製薬株式会社と包括連携協定を締結しています。締結後は、新型コロナウイルス自宅療養者食糧支援や新型コロナワクチン接種会場及びはすぴいスマイルフィット研修会での健康管理の啓発を行ってきました。

今後は、熱中症対策に注力し、公共施設や学校での啓発等に連携して取り組んでいきます。

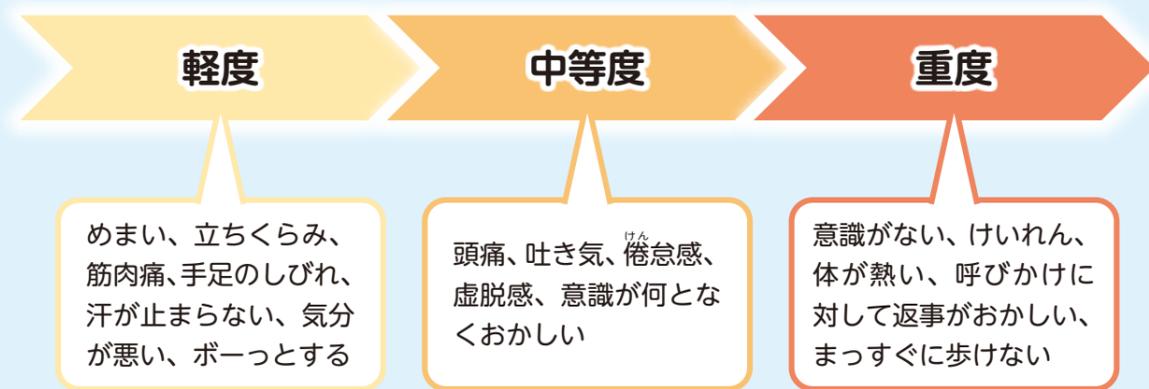


熱中症警戒アラート を活用して予防

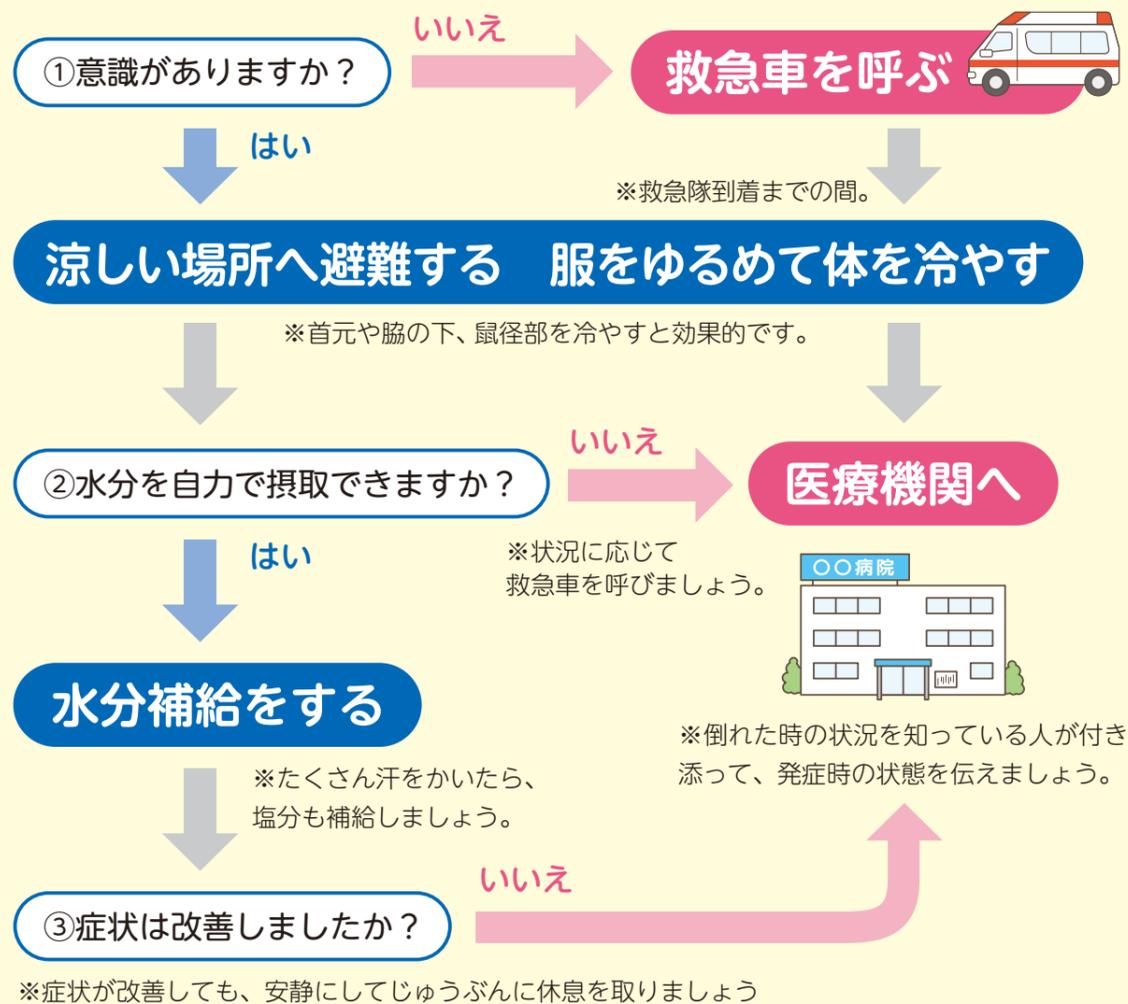
熱中症警戒アラートとは、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される日の前日の夕方または当日早朝に都道府県ごとに発表されます。発表された情報はテレビ、防災無線、SNSなどを通じて発信されます。環境省のLINE公式アカウントを友だち追加すると、熱中症警戒アラートや暑さ指数を受け取ることができます。熱中症警戒アラート発表時には外出を控える、エアコンを使用する等、熱中症の予防行動を徹底しましょう。



こんな症状があったら熱中症を疑いましょう



熱中症が疑われるときの応急処置



クールオアシスを実施しています



「まちのクールオアシス」ステッカー

熱中症対策の一環として、高齢者や子ども連れのかたが外出時に熱中症を発症することがないように、冷房の入った身近な施設を一時的な休憩所として開放しています。市内では、公共施設10か所（市役所、図書館、中央公民館、関山分館、コミュニティセンター、農業者トレーニングセンター、勤労青少年ホーム、蓮田駅西口行政センター、パルシー（総合市民体育館）、ハストピア（総合文化会館）をはじめとする、63か所が「クールオアシス」に登録されています。各施設の見やすい場所に「まちのクールオアシス」ステッカーを掲示しており、クールオアシスの利用者が来た場合には、新型コロナウイルス感染症対策のため3密状況を避け、暑さをしのげる環境を提供します。