



今から始める★熱中症を予防しよう!

～夏を健康で楽しく過ごすために～

今月の担当

保健師
木根 里子

地域福祉センター健康推進係
(☎52-3333)

私たちは汗をかくことで体内の熱を外に出し、体内に熱がこもるのを防いでいます。

しかし、気象条件等により多量に汗をかき、体内の水分・塩分が失われ、汗も出なくなることがあります。その結果、熱が体にこもった状態「熱中症」となります。

■熱中症の症状

顔が赤い、大汗、めまい、立ちくらみ、こむら返り、頭痛、吐き気、意識消失

※個人差がありますが、暑い場所において、このような症状が出た場合には、熱中症を疑います。

○自力で水が飲めない、意識がない

→すぐに救急車を呼ぶ

○意識がある→涼しい場所に移動して体を冷やし、水分補給(イオン飲料等)

【熱中症になりやすい日】朝から注意!

- ・春や初夏の突然の猛暑日
- ・秋になってからの残暑の厳しい日
- ・蒸し暑い日(気温が低くても湿度70%以上は要注意!)
- ・夏の風が弱い日

【特に注意が必要な人】

高齢者、乳幼児、体調不良や持病(心臓、糖尿病、脳卒中後遺症、認知症)のある人、ふ

だん汗をかかない人

【予防のポイント】

＜屋内編＞こまめな水分補給、風通しをよくする、窓から入る日差しを遮る。(カーテンやすだれ)

＜屋外編＞日傘や帽子を利用、飲み物持参でこまめに水分補給する。おやつに塩あめ(3食しっかり食べられている人は、塩分の取りすぎにご注意ください)、お出かけ前の気温・湿度チェックする、緊急時の連絡先を携帯する。

子ども・乳幼児の注意点

- 日中、少しの間でも子どもを車に残して立ち去らない
- 顔色、汗のかき方に気を配る
- 飲み物を携帯し、いつでも飲める環境に
- 日ごろから外で遊び、汗をかいて夏に備える
- 炎天下のベビーカー使用は、道路の照り返し熱に注意する

短いとはいえ置戸にも夏が来ます。異常気象続きの近年です。今から熱中症予防に取り組み、夏を楽しみましょう。

■ご出生おめでとうございます

- 結城 有一 男児 義博(よしひろ)安住 5/25
- 太田 和利 女児 和花(ほのか)新光 5/25

■お悔やみ申し上げます

- 山本 政芳 82歳 緑清園 5/21
- 結城ヨシ子 84歳 勝山新生 5/25
- 熱海 紀一 84歳 心和 5/26
- 上野 行雄 81歳 勝山新生 5/26
- 中西 きみ 88歳 常楽園 5/27

人の動き

- 世帯数 1,487 世帯 (-1世帯)
- 人 □ 3,011 人 (-1人)
- 男1,412人(+2人) 女1,599人(-3人)

平成29年5月31日現在()内は4月末比

編集後記

☆前日から続く雨で、中学校のグラウンドは水浸しに。PTAの井上さんが協力し、ポンプで水を汲みだし、無事に運動会を開催できたとのこと。寒い中、お疲れ様でした。感謝。 (祐)