



熱中症を予防しましょう！



近年の気候変動などの影響により、熱中症による救急搬送件数や死亡者数が増加しています。そこで、環境省は4月より「熱中症特別警戒アラート」の運用を開始しました。

熱中症は、誰でも発症する危険性があります。予防や対策をしっかりと行い、夏を元気に過ごしましょう。

熱中症特別警戒アラートとは？

気温が非常に高くなることで、熱中症による重大な健康被害を生ずる恐れがあり、暑さ指数35以上になることが予想される場合に発令されます。

暑さへの「気付き」を促し、熱中症への警戒を呼びかける「熱中症警戒アラート」の発令よりも、さらに危険な暑さになるというものです。

クーリングシエルトーを利用しましょう

クーリングシエルトーとは、指定暑熱避難施設のことです。「熱中症特別警戒アラート」が発表された時に、熱中症による重大な健康被害の発生を防止するために須恵町が指定した施設を、暑さをしのぐ場所として一般に開放します。熱中症を予防するために、ぜひご利用ください。

須恵町のクーリングシエルトー

場 所 アザレアホール須恵
(須恵町大字上須恵1-80の1)
開放日 月曜日～日曜日
(年末年始を除く)
開放時間 9時～22時
受け入れ可能人数 20人

須恵町ホームページはこちら

予防1

暑さを避けましょう

暑さは、ちょっとした工夫や心がけで和らげることができます。

暑さを我慢しない

扇風機やエアコンなどで部屋の温度を調整しましょう。過度な節電や「この程度の暑さなら大丈夫」と我慢しないことが大切です。

涼しい服装をする

衣服は通気性のよい生地を選び、下着には吸水性や速乾性に優れたものを取り入れましょう。

日差しを避ける

帽子をかぶったり、日傘をさしたりして、直射日光を避けましょう。また、なるべく日陰を選んで活動しましょう。

予防2

暑さに備えた体づくりをしましょう

熱中症を予防するには、暑さに備えてしっかりと体調管理を行うことが大切です。

丈夫な体づくり

バランスのよい食事や、しっかりとした睡眠を取り、適度な運動を行うことで、熱中症にかかりにくい体づくりを心がけましょう。

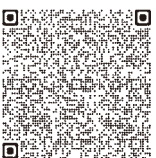
熱中症が疑われる人を見かけたら



主な応急処置

- 屋外であれば風通しのよい日陰、屋内であればエアコンが効いている場所など、涼しい場所へ避難させましょう。
- 水や保冷剤を活用して、首の周り、脇の下、足の付け根などを中心に、体を冷やしましょう。
- 水分、塩分、経口補水液などをしっかりと補給させましょう。
- 呼びかけても反応がないなど、意識がない場合は救急車を呼びましょう。

熱中症予防のための情報・資料サイト(厚生労働省サイト)はこちら



睡眠環境を快適に保つ

通気性・吸収性の良い寝具や、エアコンや扇風機を使って睡眠環境を整え、しっかりと睡眠を取りましょう。また、寝ている間の熱中症を防ぎましょう。

こまめに水分補給をする

喉がかわいていなくても、こまめに水分を摂りましょう。塩分や糖分を含むスポーツドリンクは、水分の吸収がスムーズにできません。

塩分をほどよく摂る

過度に塩分を摂る必要はありませんが、毎日の食事を通して、ほどよく塩分を摂りましょう。大量の汗をかくときは、特に意識して塩分補給をしましょう。

※かかりつけ医から水分や塩分の制限をされている場合は、相談の上、その指示に従いましょう。



予防3

情報を確認しましょう

暑さ指数と警戒情報に注意しましょう

テレビやインターネットなどで公開されている暑さ指数や警戒情報を確認し、熱中症の危険度を気にするようにしましょう。下記QRコード(環境省サイト)にて熱中症予防情報が公開されています。このサイトでは、警戒情報の発表状況や全国の暑さ指数を確認することができます。

予防4

熱中症の症状を知ろう

熱中症予防情報サイトはこちら



熱中症の症状

熱中症の症状を知ること、早めの応急処置をすることが大切です。熱中症の症状が見られたら、すぐに応急処置をすることで、重症化を防ぐことができます。

左記の症状は熱中症の恐れがあります。このような場合は、すぐに涼しい場所に避難し、しっかりと水分補給をするなど、応急処置を行いましょう。

めまい・立ちくらみ・生あくび・
大量の発汗・筋肉痛・筋肉のこむら返り

熱中症の症状が進むと...

応急処置をしても症状が改善されず、左記のような症状が見られたら、医療機関を受診しましょう。

頭痛・嘔吐・倦怠感・虚脱感・判断力の低下・
集中力の低下

