

# 熱中症に注意！7月は「熱中症予防強化月間」です

近年、熱中症は、職場や学校、スポーツなどの日中の屋外活動の場だけではなく、入浴後や就寝時など、夜間の屋内でも、子どもから高齢者まで幅広い年代で発生しています。日ごろから、環境や気温の変化に気をつけ、体調管理を心がけながら、「熱中症」の予防に努めましょう。

## 熱中症とは

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。

## 熱中症予防

屋内外にかかわらず、温度、湿度、風の強弱などの気象条件に注意し、体に負担のかからないよう早めの対処をすることが重要です。さらに、体力をつけることで体が暑さに順応しやすくなります。

●暑さに備えた準備をしましょう

- ・すだれや緑のカーテンなどで外の熱を遮断する工夫をしましょう
- ・風通しをよくしましょう(網戸の設置、部屋の片付けなど)
- ・エアコンや扇風機の動作確認をしましょう



●毎日の心がけが熱中症予防につながります

- ・天気予報をこまめにチェックしましょう
- ・バランスのよい食事を心がけ、3度の食事をしっかりとしましょう
- ・室内に温度計を置き、部屋の温度をこまめに測りましょう
- ・エアコンで室温・湿度を調節しましょう
- ・保冷グッズを上手に活用して、体温の上昇を抑えましょう
- ・室内にいても、こまめに水分補給をしましょう



【外出時】

- ・衣服、日傘、帽子などで暑さ対策をしましょう
- ・日中の暑い時間帯の外出は避けましょう
- ・飲料水を携帯して、のどが渇く前に水分補給をしましょう

【入浴時・就寝時】

- ・我慢せずに、エアコンを上手に活用しましょう
- ・入浴前、就寝前に水分補給をしましょう

## 熱中症かも？

めまい、立ちくらみ、頭痛、吐き気、けいれん、大汗などの症状がある場合は、熱中症を疑い次のように対処しましょう。

チェック① 意識はありますか

↓ はい

いいえ

救急車を呼ぶ



※救急隊到着までの間

涼しい場所へ避難する 服をゆるめ、体を冷やす

チェック② 自分で水が飲めますか

↓ はい

いいえ

医療機関へ



水分を補給する



※たくさん汗をかいている場合は、塩分も補給しましょう

チェック③ 症状は改善しましたか

いいえ

※症状が改善しても、安静にして、十分に休息を取りましょう

●協力して、熱中症予防を呼びかけましょう

乳幼児や高齢者、体調不良のときや持病がある人は熱中症にかかりやすいので、家族や近所同士で声を掛け合うなど、日ごろの気配りも大切です。

問保健センター ☎95・3381

## 高齢歩行者が関係する交通事故が多発

県内では、今年に入り交通死亡事故が多発しており、6月30日現在で、89人(前年比7人増加)の方が亡くなっています。そのうち高齢者の交通事故死者数が約半数を占めている状況です。

高齢者の交通事故は、家から500メートル以内で夕方から夜間にかけての買い物の行き帰りなどに多発しています。

問交通防犯課 ☎288

### ●歩行者の注意点

- ・信号や横断歩道がある道路を渡りましょう。
- ・横断中も周囲の安全を確認し、特に左からの車に注意しましょう。
- ・反射材などを身に付け、夜間時の安全を確保しましょう。

### ●運転者の注意点

- ・早めに点灯し、ハイビームを活用しましょう。
- ・制限速度を守り、高齢者や子どもなどの近くを走行するときは速度を控え、歩行者との距離を確保しましょう。
- ・横断歩道では周囲を確認し、横断者に注意しましょう。



## ●子どもや女性の安全対策●

全国で子どもや女性を狙った犯罪が多発しています。犯罪にあわないように、日ごろから次のことに注意しましょう。

問交通防犯課 ☎397

### 保護者の方へ 一子どもを守るために

- ・家族の人に行き先を告げてから出掛けるように習慣をつけさせましょう。
- ・できるだけ1人にさせない、また、暗いところは歩かせないように注意しましょう。
- ・知らない人についていけないよう注意しましょう。
- ・知らない人に声をかけられたり、連れて行かれそうになったときは大きな声で助けを呼ぶように指導しましょう。
- ・防犯ブザーなどを持たせるようにしましょう。

### 女性の方へ 一自分の身を守るために

#### ●歩くとき

- ・人通りの多い、明るい道路を歩きましょう。
- ・携帯電話(スマートフォン)を操作しながら歩かないようにしましょう。
- ・イヤホンで音楽を聴きながら歩かないようにしましょう。
- ・万一来て、携帯電話(スマートフォン)や防犯ブザーはすぐ使えるようにしておきましょう。

#### ●電車に乗るとき

- ・女性専用車両を利用しましょう。
- ・混雑する場所は避けましょう。
- ・毎日、同じ時間・同じ場所に乗ることは避けましょう。

#### ●帰宅したとき

- ・鍵を開けて家に入る前に、周囲に不審者がいないか確認しましょう。
- ・在宅中でも必ず鍵をかけましょう。
- ・ドアを開ける前に相手を確認し、できるだけドアチェーンなどをかけて対応しましょう。

