

～熱中症を予防しよう～

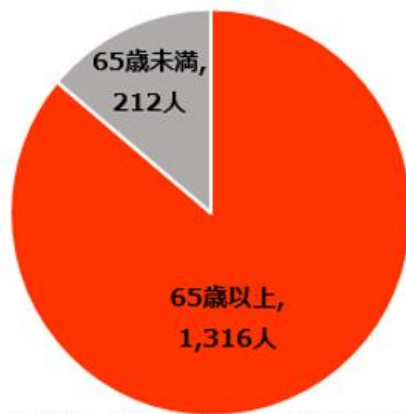
【熱中症について】

6月に入り、気温も徐々に上がり、暑い日が続いています。皆さんいかがお過ごしでしょうか。また、梅雨時期の晴れた日など蒸し暑さが増す日も多くなってくる時期かと思えます。気温や蒸し暑さが増すこれからの季節は、暑さに体が慣れていなことから、より熱中症への注意が必要となる季節になります。熱中症は、高温多湿の環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状があらわれ、重症になると意識障害などが起こります。

特に、体温調節機能が十分に発達していない子どもや暑さを感じにくく、体の水分が不足しがちな高齢者は注意が必要となります。熱中症で亡くなる人の割合は、65歳以上の高齢者が多くなっています。(下のグラフ)

熱中症は、適切な予防をすることで防ぐことができます。一人ひとりが熱中症予防の正しい知識を持ち、自身の体調の変化に気をつけるとともに、周囲の人にも気を配り、呼びかけ合って熱中症を予防しましょう。(環境省「熱中症環境保健マニュアル2022」を参考及び加工にして、滝沢市で作成)

令和2年度 熱中症による死亡数



出典：厚生労働省 令和2年（2020）人口動態統計（確定数）

【熱中症予防のポイント】

熱中症は、生命にかかわる病気ですが、予防法を知っていれば防ぐことができます。今回は、熱中症を防ぐために注意すべきポイントをお伝えします。

暑さを避ける!

扇風機やエアコンで温度をこまめに調節



遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用



外出時には日傘や帽子を着用



天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩



吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用



保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



こまめに水分を補給する!

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくてもこまめに水分・塩分などを補給



ご注意

暑さの感じ方は、人によって異なります

その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。暑さを感じなくても室温や外気温を測定し、扇風機や体調の変化に気をつけましょう。

室内でも熱中症予防!

エアコンを使って温度調整するよう心がけましょう。

高齢者や子ども、障がいをお持ちの方は、特に注意が必要!

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調整機能も低下しているため、注意が必要です。また、子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので気を配る必要があります。

【熱中症警戒アラート】発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

厚生労働省「熱中症予防のために」を参考及び加工にして、滝沢市で作成

熱中症について



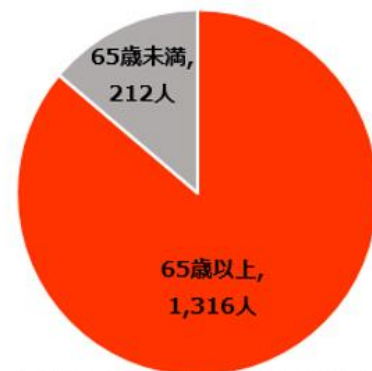
気温や蒸し暑さが増すこれからの季節は、暑さに体がなれていなことから、より熱中症への注意が必要となる季節になります。

熱中症は、高温多湿の環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状があらわれ、重症になると意識障害などが起こります。

特にも、体温調節機能が十分に発達していない子どもや体の水分が不足しがちな高齢者は熱中症に注意が必要となります。熱中症で亡くなる人の割合は、65歳以上の高齢者が多くなっています。（下のグラフ）

熱中症は、適切な予防をすることで防ぐことができます。一人ひとりが熱中症予防の正しい知識を持ち、自身の体調の変化に気をつけるとともに、周囲の人にも気を配り、予防を呼びかけ合って熱中症を予防しましょう。（環境省「熱中症環境保健マニュアル2022」を参考及び加工にして、滝沢市で作成）

令和2年度 熱中症による死亡数



出典：厚生労働省 令和2年（2020）人口動態統計（確定数）

熱中症の予防ポイント

予防法を知っていれば防ぐことができます。今回は、熱中症を防ぐために注意すべきポイントをお伝えします。

暑さを避ける!

❖ 扇風機やエアコンで温度をこまめに調節



❖ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用



❖ 外出時には日傘や帽子を着用



❖ 天気のよい日は日陰の利用、こまめな休憩



❖ 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用



❖ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



⚠ 『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

こまめに水分を補給する!

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分・塩分などを補給



ご注意

暑さの感じ方は、人によって異なります

室内でも熱中症予防!

その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。暑さを感じなくても室温や外気温を測定し、扇風機や体調の変化に気をつけましょう。室内でも熱中症予防! エアコンを使って温度調整するよう心がけましょう。

高齢者や子ども、障がいをお持ちの方は、特に注意が必要!

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調整機能も低下しているため、注意が必要です。また、子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので気を配る必要があります。