

# 熱中症を予防して快適な夏を！

元年度は、本市で49の方が熱中症で救急搬送され、今年  
はマスクの着用による熱中症にも注意が必要です。そこで  
今回は、熱中症について、「新しい生活様式」での熱中  
症予防のポイントをお知らせします。

## 熱中症のサイン

体温を保つために汗をかくと、体の水分や塩分が減り、血液の流れが滞ります。それにより、体温が上昇して重要な臓器が高温になると、下の囲みのような症状が現れます。このような症状を熱中症と呼びます。

- 軽度(応急処置後、改善しなければ病院へ) 目まい、立ちくらみ、足がつる(こむらがり)、大量の発汗
- 中程度(病院への搬送が必要) 力が入らない、体がだるい、頭痛、吐き気
- 重度(入院して治療が必要) けいれん、真っすぐ歩けない、返事がおかしい、意識がない

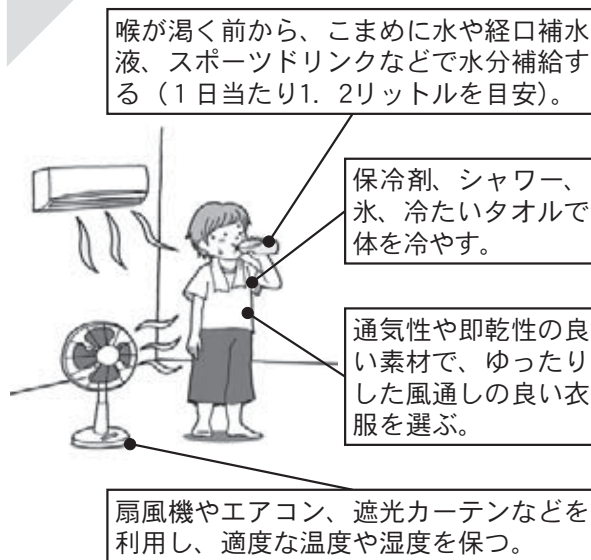
## 特に注意が必要です！

昨年、市内において熱中症で入院に至った方の約7割は屋内で発症しました。外出時はもちろん、自宅や建物の中でも注意しましょう。

## 熱中症予防のために

●こんなときは注意！

体が暑さに慣れていないとき(急に暑くなった日、暑くなり始めの時期、寒暖差の激しい日など)や湿度が高い日は、体温調節が上手くいかず、熱中症のリスクが高くなります。



## 外出時には

- ・日傘や帽子を着用し、日陰を利用して、意識的に休憩を取る。
- ・1日30分～40分間、ウォーキング程度の軽く汗をかく運動を日頃から習慣づけ、暑さに備えた体づくりをする。

また、日頃から体温測定、健康チェックをして、体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で療養しましょう。

●こんな方は注意！  
高齢者、子ども、障害のある方は熱中症になりやすいので、周囲の方

## 「新しい生活様式」での予防ポイント

- ・気温や湿度が高いところでのマスク着用は、息が苦しくなったり、体感温度が上昇したりすることで熱中症になりやすいため、注意が必要です。
- ・屋外では、周囲の人と十分な距離を確保できる場合はマスクを外しましょう。
- ・屋内では、窓を開けたり、換気扇をつけたりするなどして換気しましょう。
- ・マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人と十分な距離を確保し、適宜マスクを外して休憩を取りましょう。



## 新しい生活様式での熱中症予防

からも積極的に声掛けをしましょう。

新型コロナウイルス感染症の感染防止のため、人と人との距離の確保、マスクの着用や手洗い、3密(密集・密接・密閉)を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような生活様式でも熱中症予防のポイントを押さえ、快適な夏を過ごしましょう(右の囲みを参照)。

◆お問い合わせは、保健所健康増進課 ☎ 3110、FAX 21469へどうぞ。