

熱中症は予防が大事！

【問い合わせ】 伊賀消防署管理課
TEL 24・91200 FAX 24・35544
kanri-fd@city.iga.lg.jp

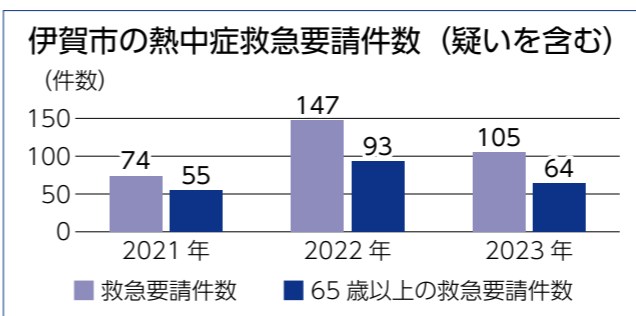


◆熱中症はなぜ起るの？
熱中症は温度や湿度が高い環境下で、体内の水分や塩分バランスが崩れ、体温の調整機能が働かなくなり体内に熱がこもってしまうことで起こります。

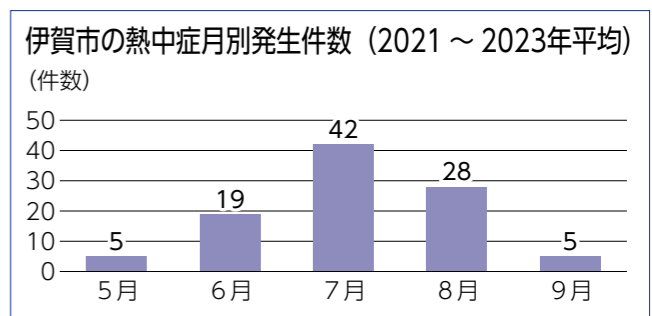
◆子ども・高齢者は要注意

子どもは背が低いので、地面の照り返しにより高い温度にさらされやすく、体温調節機能が未熟なため、熱中症になりやすいです。高齢者は汗をかきにくいので、体に熱がたまり深部体温が上がりがりやすくなります。また、体内の水分量が少なく、暑さやのどの渇きを感じにくいいため、自覚がないうちに熱中症になる危険があります。

家族やまわりの人は、こまめに子どもや高齢者の顔色、汗のかき方、服装などを気にかけて、暑さを避け、定期的な水分補給を促しましょう。



▲伊賀市では昨年、約110人が熱中症で搬送されています。そのうち65歳以上のおおよそ6割を占め、その半数以上が庭などを含む住宅で発生しています。



▲梅雨明けから真夏にかけての気温が高く蒸し暑い時期だけでなく、初夏や梅雨の合間・夏休み明けなど、体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときは特に注意が必要です。

◆猛暑に注意！

昨年は全国で記録的猛暑となり、今年の夏も厳しい暑さが予想されています。熱中症警戒アラートなどを活用し、熱中症予防の行動に取り組みましょう。

熱中症警戒アラートとは

特に暑くなると予想された日の前日や当日に、熱中症への注意を呼びかけるために環境省と気象庁が発表する情報です。暑さ指数が33以上になると予想される地点があるときに発表されます。内容は、暑さ指数や予測最高気温だけでなく、具体的にどのべき熱中症予防の行動も含まれていることが特徴です。環境省のLINE公式アカウントから熱中症警戒アラートなどの情報を通知で受け取ることができます。



環境省熱中症予防情報サイト

◆熱中症予防の行動

○体調管理
日頃から、バランスのとれた食生活と十分な休養をとるよう心がける。



○水分補給
のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心がける。「のどが渇いた」と感じた時には、すでにかなりの水分不足です。



○屋外では
外出するときは、日傘や帽子を着用するなど、なるべく直射日光を避け外出する時間にも気を付ける。



○室内では
室内温度は28℃を目安に、エアコンや扇風機を上手に使い、我慢することなく温度調整をする。



◆熱中症の症状

- めまい、立ちくらみ
- 大量の汗、体温上昇
- 頭痛、吐き気、体のだるさ、集中力や判断力の低下
- 意識障害(受け答えや会話がおかしい、意識がなくなる)
- けいれん など

◆応急手当と受診時のポイント

- 涼しい場所や日陰へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる。
- 身体を冷やす。(風をあてたり、首の周り・脇の付け根など太い血管を冷やす。)
- 飲めるようであれば、水分をこまめにとらせる。(塩分が入ったスポーツドリンクや経口補水液など)
- 水分補給ができない場合は、すみやかに医療機関を受診する。呼びかけに反応しないなど、意識障害がある場合は、迷わず119番通報をする。
- 呼びかけへの反応が悪い場合は、無理に水を飲ませない。
- 医療機関を受診するときは、倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状況を伝える。

指定暑熱避難施設 (クーリングシェルター) を設置します

市では、6月1日(出)～10月23日(休)、暑さから避難するための施設(クーリングシェルター)を常時開放します(施設の開放時間は市ホームページをご覧ください)。

【問い合わせ】 生活環境課 ☎ 22-9624 FAX 22-9641

