

今年の夏も要注意!

熱中症を予防しよう

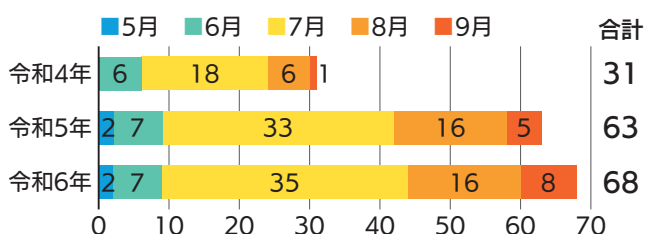
全国で記録的な高温となった昨年の夏。これまで通りに水分補給や休憩を心掛けていたにもかかわらず、熱中症を発症してしまった方もいらっしゃるのではないのでしょうか。今年の夏も、厳しい暑さが予想されます。これまで以上に、1人ひとりが熱中症の予防を徹底し、夏を健康に乗り切りましょう。

健康未来課健康企画室 TEL84-6127

市内でも熱中症患者が多数発生

本市での熱中症疑いによる救急搬送者数は、年々増加しています。昨年は、半数以上が7月の搬送でしたが、5月頃から気温の上昇に伴い搬送者が発生しているため、今のうちから熱中症対策を行いましょう。

市内の熱中症疑いによる救急搬送者数(人)



熱中症の症状

熱中症は、症状によって3つの分類に分けられます。喉の渇きを感じにくい高齢者や、体温の調整機能が未発達である子どもは熱中症の発症リスクが高いため、本人だけでなく周りの方も十分注意しましょう。

程度	症状	対応
軽度	めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉痛	涼しい場所で水分を補給する
中度	頭痛、吐き気、倦怠感、虚脱感	涼しい場所で水分を補給し、改善しない場合は病院へ
重度	けいれん、意識がない、体温が高い	迷わず救急車を呼び、涼しい場所で体を冷やす

水分補給や休憩にプラス! 熱中症対策のポイント

01 熱中症警戒アラートをチェックして行動しよう



熱中症警戒アラートや熱中症特別警戒アラートが発令されている日は、できるだけ外出や屋外での活動を控えましょう。

県内での熱中症警戒アラートの発表回数は、令和4年に7回であったのに対し、令和5年は29回、令和6年は44回と、2年連続で増加しています。今年も、これまで以上に熱中症対策に取り組みましょう。アラートは、環境省公式LINEで受け取ることができます。



02 暑さに負けない体をつくろう



暑さに慣れていないと、汗がうまくかけず、体内に熱がこもり、熱中症発生リスクが高くなります。暑さが本格化する前から、涼しい時間帯を選んでウォーキングするなど、汗をかくことに慣れるようにしましょう。

また、この機会に、ウォーキングでポイントを貯められる「#2961 ウォーク」を利用してみたいはいかがでしょうか。ポイントは、市内協力店舗の商品券などと交換できます。



03 クーリングシェルターを使ってみよう



クーリングシェルターとは、暑さを一時的にしのぐために休憩できる施設です。誰でも利用することができます。暑い日は熱中症の症状が出る前にクーリングシェルターでひと休みをして、涼をとりましょう。

市内には公共施設や9か所の郵便局、一部の薬局をはじめ、全35か所のクーリングシェルターがあります。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

