

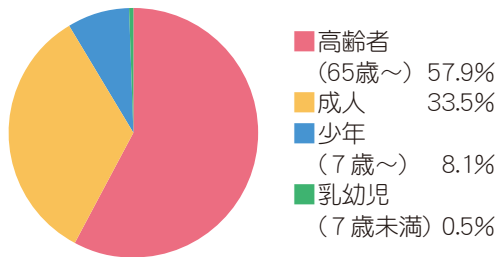
熱中症を 予防しましょう

今年も新型コロナウイルス感染症の影響で、マスクが必要になり、熱中症には更に注意しなければなりません。熱中症を引き起こさないよう、しっかり対策しましょう。

熱中症による緊急搬送者数、死亡者数が増加しています

県内では、令和2年6月～9月に2,503人(前年比+57人)の人が熱中症で救急搬送されています。
(消防庁 令和2年(6月～9月)の熱中症による救急搬送状況)

年代別発生状況



年代別発生状況では、65歳以上の高齢者が半数以上を占め、死亡者も全体の約8割を占めています。高齢者は、体内の水分が少なくなること、のどの渇きを感じにくくなることから他の年代に比較すると熱中症を起こしやすくなります。

発生場所別では、約半数が屋内で起こっています。室内でも熱中症を起こさないよう環境を整える必要があります。

熱中症を起こさないための対策

①エアコンを使用して涼しくしましょう

夜間を含めてエアコンを使用し、室温28度、湿度70%以下になるよう心がけましょう。エアコンが苦手な人も徐々に温度や湿度を下げ調整しましょう。換気を行うと温度なども上がるので、こまめに調整しましょう。

②のどが渇いていなくても定期的に水分を摂取しましょう

2時間おきにコップ1杯(150ml)程度の水分を摂取しましょう。大量に汗をかいたときは、塩分が摂れる経口補水液なども活用しましょう。

③汗をかき準備をしましょう

夏本番前の今の時期に、3密(密閉・密集・密接)を避け運動し、汗をかいて体温調節ができる体を作りましょう。



④熱中症警戒アラートを確認しましょう

今年度から、環境省が都道府県ごとに『熱中症警戒アラート』を発表しています。アラートが出された日は、熱中症を発症する危険が“極めて高い”と予想されます。運動の中止、外出をできる限り控えるなどの予防をしましょう。

熱中症だと思ったら

涼しい場所に移動して、水分や塩分を補給しましょう。また太い血管のある部分(首筋・わきの下・大腿の付け根)に保冷剤などをあて、うちわであおぎ体を冷やしましょう。口から飲めない場合や症状の改善がない場合は、医療機関への受診が必要です。

呼びかけへの反応がおかしい、普段通りに歩けないなどの症状があれば救急車を呼びましょう。



☎健康課健康推進係 ☎72-6666

あすてらす
健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。
お気軽にお越しください。☎72-6682 毎週月～金曜日
午前9時～11時 午後1時～4時(あすてらす休館日を除きます)