

熱中症に注意！

熱中症とは？

高温多湿の環境下で、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れ、体の調節機能がうまくいかなくなることで起こる症状のことを言います。



★今年は特に注意が必要です！

- ・外出自粛により、暑さに慣れていない
- ・マスク着用により、体に熱がこもりやすい、水分をとる回数が減る

室内も危険です！

熱中症は、トイレ、寝室、リビングで多発しています。



明石市での熱中症の発生状況

[いつ頃が多い？]

令和2年5月～8月末までに「熱中症」で救急搬送された方は**115人**でした。

発症のピークは8月です。暑さが本格化する前からの対策・予防が大切です。

[どの年代に多い？]

発症者のうち、約7割が高齢者(65歳以上)です。高齢になると喉の渇きを感じにくくなるため、脱水を起こしやすいです。

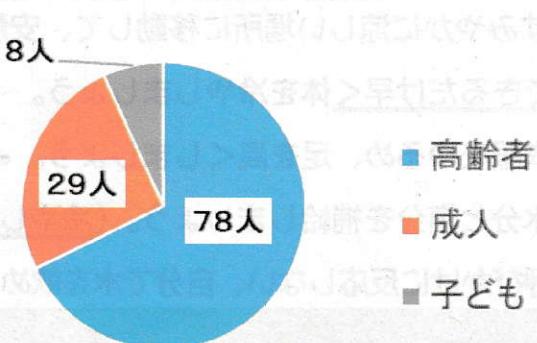


高齢者の方は特に注意が必要です

令和2年度 熱中症での救急搬送件数



令和2年度 年齢別発症数



熱中症の予防をしましょう！



★暑さに備えた体づくりを！

- ・規則正しい食事、十分な睡眠をとりましょう。
- ・入浴や運動等で汗をかく習慣を作り、
体の外に熱を発散する練習をしましょう。

★のどが渴く前に、こまめに水分補給を！

起床後・就寝前のコップ一杯から始めよう！

※汗をかいた時は、経口補水液やスポーツドリンク等で水分補給をしましょう。



★暑さを避けましょう

- ・日陰を利用し、こまめに休憩をしましょう。
- ・帽子や日傘を使用しましょう。
- ・風通しがよく、汗を吸う衣類がお勧めです。

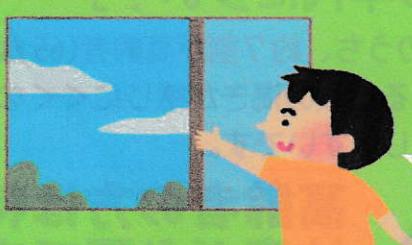


★すだれやカーテンで日差しを遮りましょう。

★毎日、ニュースで気温や湿度を確認しましょう。



スマートフォン用 携帯電話用
「環境省熱中症予防情報サイト」QR



★扇風機やエアコンを利用しましょう。

必ず換気を行い、感染対策も忘れない！



※換気を行うと、室温があがってしまいます。

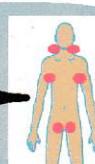
エアコンの温度を下げるなど、調整しましょう。

熱中症が疑われるときの対応

- ・すみやかに涼しい場所に移動して、安静にしましょう。
- ・できるだけ早く体を冷やしましょう。
- ・衣服をゆるめ、足を高くしましょう。
- ・水分と塩分を補給しましょう。（冷やした経口補水液や食塩水などが最適）
- ・呼びかけに反応しない、自分で水を飲めない時は救急車を呼びましょう。

冷やすポイント

首、わき、足の付け根



(お問い合わせ)あかし保健所 健康推進課 電話 078-918-5657

(発行)あかし保健所健康推進課・明石市消防局