

熱中症予防を万全に!

熱中症は、高温多湿の環境で、脱水状態となり体温調整ができなくなることで発症します。近年では、全国で毎年 1,000 人以上の方が亡くなっています。

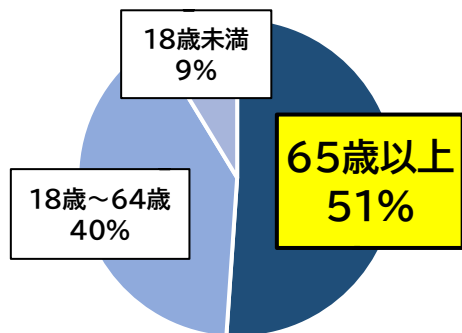
○ 救急搬送者数が増えています

半田市の熱中症による救急搬送者数(6~9月)



○ 高齢者は特に注意が必要です

令和5年 半田市の救急搬送者割合



(知多中部広域事務組合消防本部報告より)

≪ 高齢者の特徴 ≫

- ✓ 暑さや喉の渇きを感じにくい
- ✓ 体内の水分量が少ない
- ✓ 体温調節が機能しにくい
- ✓ 重症化しやすい

⇒ 亡くなる方の 8割は高齢者 です!



○ 梅雨明け直後は、体が暑さに慣れていないため要注意!

○ 熱中症の約半数は屋内で起きています!



「暑さ指数」を活用しよう!

…気温以外にも複数の要素から算出。熱中症の危険度を示します。



← 環境省 HP から確認!
メール配信サービスも
あります。

35	前例のない暑さ! 「熱中症特別警戒情報」発表
33	「熱中症警戒情報(アラート)」発表
31	運動は中止し、涼しい場所に移動しましょう
28	熱中症患者が増え始めます

市内クーリングシェルターを
開放します!

詳細は市報6月号
またはこちら→

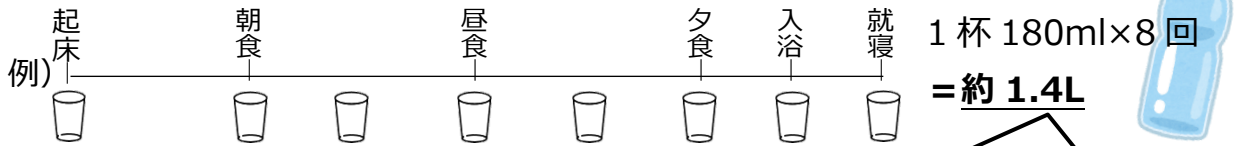


自分を守るため、しっかり予防策をとりましょう!(裏へ)

熱中症予防の6か条

その1 水分はこまめにとろう！

1日に飲む水分は1.2L以上が目安です。のどが渇く前に水分補給しましょう。



たくさん汗をかいたら塩分補給も忘れずに！

その2 涼しく過ごす工夫をしよう！

涼しい服装を心がけ、日傘や帽子を活用しましょう。



その3 温度・湿度に気を配ろう！

扇風機やエアコンを使い、室温28℃・湿度70%以下にしましょう。

その4 十分な睡眠をとろう！

1日7～8時間を目安に。



その5 普段から適度な運動をしよう！

暑さのピークを迎える前から、無理のない範囲で運動をしましょう。買い物や散歩など外出する機会を増やすのも体づくりにつながります。



その6 食事はバランスよく食べよう！

一日3食、主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけましょう。食欲がないときには食べられるものを食べ、食事を抜かないようにしましょう。

これって熱中症？と思ったら

軽症 めまい、立ちくらみ、こむら返り、大量の発汗

中等症 頭痛、吐き気、体がだるい

重症 意識障害、けいれん、体温が高い

涼しい場所で、水分・塩分を補給。症状が良くならない場合は、病院へ。

体を冷やして、すぐに救急車を呼ぶ。

首・脇・脚の付け根を冷やすと効果的

