

熱中症にご注意ください！

熱中症が発生しやすい時期になりました。今年の夏の平均気温は平年並みか高いとの予報です。

熱中症は適切な予防をすれば防ぐことができます。暑い夏を元気に過ごすため、熱中症のことをよく知り、しっかり予防しましょう。

#### 熱中症になりやすい日

気温が高い 湿度が高い 風が弱い 急に暑くなった

#### 熱中症の予防

##### ・暑さを避ける

涼しい服装で、外出時には日傘や帽子を着用しましょう。

決して無理な節電はせず、気温が高い日や湿度の高い日には、適度に扇風機やエアコンを使用するようにしましょう。

##### ・こまめな水分補給

人間は、軽い脱水状態の時には、のどの渇きを感じません。のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給をしましょう。

##### ・急に暑くなる日に注意

人間が上手に発汗できるようになるには暑さへの慣れが必要です。急に暑くなった日は、体温調節が上手くいかず熱中症で倒れる人が多くなります。

#### 高齢者と幼児は特に注意

##### ・高齢者

熱中症患者のおよそ半数は高齢者（65歳以上）です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対する体の調整機能も低下しています。

##### ・幼児

体温調節機能が未熟なため、高齢者と同様に十分な注意が必要です。特に屋外では、身長の高い幼児は地面の照り返しにより高い温度にさらされるため、大人より危険な状態になります。

#### 熱中症に関するサイト

- ・熱中症情報（環境省） [http://www.env.go.jp/chemi/heat\\_stroke/](http://www.env.go.jp/chemi/heat_stroke/)
- ・熱中症予防情報サイト（環境省） <http://www.wbgt.env.go.jp/>
- ・熱中症に注意（気象庁） <http://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/kurashi/netsu.html>
- ・異常天候早期警戒情報（気象庁） <http://www.jma.go.jp/jp/soukei/>
- ・「健康のため水を飲もう」推進運動（厚生労働省）  
<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/suido/nomou>
- ・職場における労働衛生対策（厚生労働省）  
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei02.html>
- ・熱中症情報（消防庁） [http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9\\_2.html](http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2.html)

■お問い合わせ 保健福祉課 保険健康係 (☎78-2290)