

# 熱中症を予防して元気な夏を!

## 熱中症とは?

熱中症とは、温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識の異常など、様々な障害をおこす症状のことです。

昨年、本市で救急搬送された熱中症の約6割は屋内で発生しました。

家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、体から熱が逃げにくく熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

子どもや高齢者の方は重症になりやすいので、特に注意が必要です。

### 子どもの特徴

地面の照り返しにより、高い温度にさらされやすい



汗腺などが十分に発達していない

体温調節機能が十分に発達していないため、熱中症にかかりやすい

### 高齢者の特徴

汗をかきにくい



暑さを感じにくい

のどの渇きを感じにくい

体温を下げるための体の反応が弱くなっており、自覚がないのに熱中症になる危険がある

## 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

### 1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装で、日よけ対策も!
- ・急に暑くなった日等は特に注意する
- ・室温28℃を目安にエアコンや扇風機を使いましょう



### 2 適宜マスクをはずしましょう

- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

### 3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇いたと感じたら必ず水分補給!
- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

### 4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養
- ・無理をせず、適度に休憩を!

### 5 暑さに備えた体作りをしましょう

- ・日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを!
- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度