

熱中症について

熱中症は、過剰な発汗によって体の水分が失われ、体温の調節機能が効かなくなって生じる症状の総称です。

夏の屋外で起こりやすい熱中症ですが、室内での発症も決して少なくないため注意が必要です。

症状

めまい、ふらつき、頭痛、倦怠感、吐き気、嘔吐などの症状が見られ、重症化すると意識障害やけいれんを起こし、死に至ることもあります。意識障害が見られる場合は救急車を呼びましょう。



めまい



頭痛



倦怠感



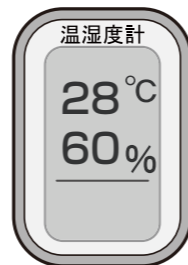
吐き気・嘔吐



死に至る場合も…

どうしたらいいの？

- 温度28℃、湿度60%程度を目安に、エアコンや扇風機を活用する
- のどが渇いていなくてもこまめに水分補給する
- 熱中症が疑われる時は、保冷剤などを使って、首筋、わき、足の付け根などを冷やす



寝ているときも注意



子どもは汗腺などが未熟なため注意



高齢者は汗をかきにくく、のどの渇きや暑さを感じにくいため注意



マスク熱中症に注意

ヒートショックって知っていますか？

急激な温度変化により身体が受ける影響のことで、暖かい居間から冷え切った浴室、トイレに移動すると血圧が急変し、心臓や血管に負担がかかり、脳卒中や心筋梗塞などが起こりやすくなります。住宅内の温度差を小さくすることで防ぐことができます。

飲み水について

毎日健康に暮らしていくために、飲み水は安全で衛生的でなければなりません。

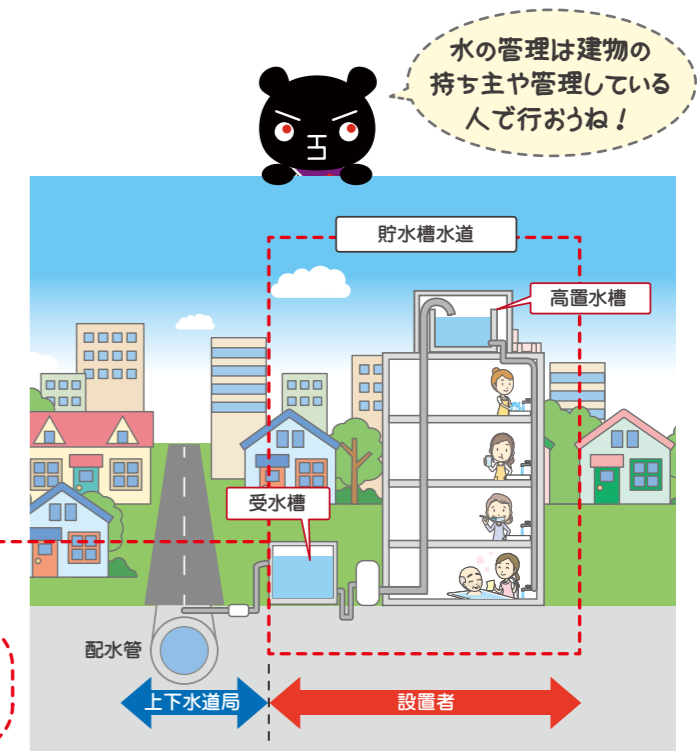
飲み水を安心して使用するため適切な管理を行いましょう。

貯水槽の管理

ビルやマンションなどは、水道水をいったん「受水槽」というタンクにため、これをポンプなどを使って各階に給水している場合があります。このタンクを通した飲み水の管理は、建物の持ち主や管理している人が行うことになります。



このように、配水管から一旦受水槽を通して給水される場合、「受水槽から先は貯水槽設置者の責任」になります



どうしたらいいの？

- 受水槽やポンプなどを年1回、定期的に「点検・清掃」する
 - 毎日、「水の色」、「濁り」、「臭い」、「味の異常」を確認する
- 受水槽の有効容量が10m³を超える場合は「簡易専用水道」となり、水槽の清掃や水質検査、登録検査機関による検査などが義務付けられています。



井戸水の管理

井戸水は周囲の状況によって汚染されることがあるため、定期的な水質検査を実施しましょう。

また、水道水のように消毒をしていないため、飲用に使用する場合は、煮沸消毒や塩素消毒をしましょう。

