



熱中症を予防し、夏を元気に乗り切りましょう

今年の夏は、梅雨入り前から暑い日が続きました。熱中症は気温だけではなく、体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い日や、風が弱い日、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。

■急に暑くなった日や、活動の初日などは特に注意!!

暑い環境での運動や作業を始めてから3～4日経たないと、体温調節が上手になってきません。

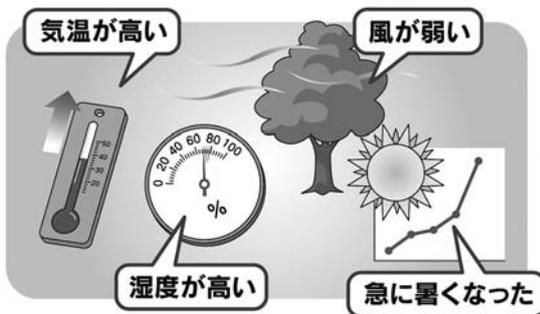
このため、急に暑くなった日や、久しぶりに暑い環境で活動した時には、体温調整が上手くいかず、熱中症で倒れる人が多くなっています。

■大人以上に暑い環境!!

○幼児は体温調節機能が十分発達していないため、特に注意が必要です。

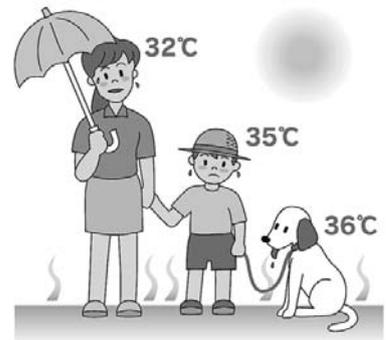
○晴れた日には、地面に近いほど気温が高くなるため、幼児は大人以上に暑い環境にいます。

こんな日は熱中症に注意



出典：環境省パンフレット
「熱中症～ご存じですか？予防・対策法～」

幼児は特に注意



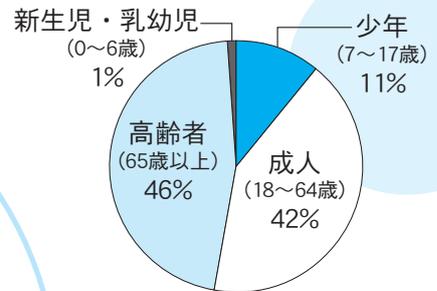
■これでばっちり、熱中症の予防法

予防法ができていないかを
チェックしましょう!!



<input type="checkbox"/> こまめに水分補給をしている	<input type="checkbox"/> エアコン・扇風機を上手に使用している	<input type="checkbox"/> シャワーやタオルで体を冷やす
<input type="checkbox"/> 部屋の温度を測っている	<input type="checkbox"/> 暑い時は無理をしない	<input type="checkbox"/> 涼しい服装をしている 外出時には日傘、帽子
<input type="checkbox"/> 部屋の風通しを良くしている	<input type="checkbox"/> 緊急時・困った時の連絡先を確認している	<input type="checkbox"/> 涼しい場所・施設を利用する

■熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者



熱中症患者の年齢別割合
「消防庁／熱中症による救急搬送者の状況2010年」より作成

高齢者は特に注意が必要です

- ①体内の水分が不足しがちです
- ②暑さに対する感覚機能が低下しています
- ③暑さに対する体の調整機能が低下します

出典：環境省パンフレット「熱中症～思い当たることはありませんか?～」

問合せ 健康福祉課（常北保健福祉センター内） ☎029-240-6550