

すこやかたより

めざせ!ハッピーライフあぐい21

保健センター
通信

オアシスセンター1階
TEL (48) 1111
(内311・312)

熱中症にご用心



気温の高くなる夏は、毎年多くの方が熱中症になっています。昨年の6月～9月、全国で58,729人が病院に救急搬送されました。

特に高齢者は温度に対する感覚が鈍くなり、子どもは体温調節が十分にできないため、熱中症にかかりやすく注意が必要です。

○熱中症になりやすい場合

- ・高温・多湿
- ・炎天下
- ・運動時や作業時
- ・風通しの悪い屋内
- ・前日に比べ急に暑くなった日

○熱中症にならないために

【こまめな水分の補給】

喉が渇く前に、こまめに水分補給をしましょう。

※ カフェインを多く含むものやアルコール類は、水分が尿として排出される作用があり、水分補給には適しません。



【室内環境の調節】

エアコンを使った温度調整（室温28度、湿度60パーセント以下が目安）や、室温が上がりにくい工夫（遮光カーテン、すだれなど）を行いましょう。

【外出時の工夫】

日傘や帽子を使用し、通気性の良い吸湿・

速乾の白系統の衣服を着用しましょう。

【体調の管理】

バランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠など規則正しい生活を心掛けましょう。

○熱中症の症状

めまい、頭痛、吐き気、大量の汗、足がつる、倦怠感などの症状が出ます。重症化すると意識障害、けいれん、高体温症などを起こし、最悪の場合は、死に至る場合があります。



○熱中症かな?と思ったら

- ・涼しい場所で体を休め、食塩水やスポーツドリンクなどで水分補給をしましょう。
- ・首や脇、脚の付け根を、氷などで冷やしましょう。

△意識障害が疑われる場合、呼びかけに反応がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう。



「健康たいそう教室」に参加しませんか

定期的に運動をすることで、生活習慣病を予防し、心も体も若々しく保ちましょう。

■日程 8月11日、25日、9月8日、22日、29日、10月6日の各月曜日

■時間 午前10時～午前11時30分

■内容 効果的な体の動かし方、歩き方

■会場 ふれあいの森体育室

■対象 70歳くらいまでの方

■講師 伊藤 敦子さん（健康体操教室ハローフレンドズイノア）

■定員 20人程度

■持ち物 タオル・水分補給用のお茶など

■申込期限 7月31日(木)

■申し込み・お問い合わせ先

健康介護課保健係

☎(48)1111 (内311・312)