

保健センター通信

すこやかだより

保健センター1階 ☎(48) 1111 (内1520・1521)

熱中症を予防しよう



夏になると話題になることの多い熱中症ですが、正しい知識を身につけ、しっかりと予防してください。

熱中症とは

人間は、常に体内で熱をつくり出している一方で、汗をかいて熱を発散し、適度な体温に保つ機能が備わっています。この機能がうまく働かなくなったときに起こるのが熱中症です。次の場合などは体温の調節がうまく働かないことがあります。

▽ 気温や湿度が高い ▽ 風が弱い ▽ 日差しが強い

熱中症は屋外だけでなく、屋内でも起こります。高齢者や、乳幼児は日常生活でも熱中症を起こしやすいため、注意してください。

子どもの熱中症

子どもは、大人に比べて背が低いことから地面の熱の影響を受けやすく、体温調節の機能が未熟なため、大人が「このくらい平気」と思っているときにも、熱中症を起こすことがあります。炎天下での外出や外遊びは控えることをおすすめします。やむを得ず外出する場合は、涼しい服装を心掛け、こまめな水分補給と、休息を取るようによしてください。

暑さ指数(WBGT)

環境省では暑さ指数(WBGT)をホームページ(<http://www.env.go.jp/>)で公表しています。蒸し暑さを分かりやすく表した指標で、暑さ指数が28度を越えると熱中症にかかる方が急増します。熱中症の危険度を判断する基準にしてください。



熱中症の予防法

- ▽ 涼しい服装にする
- ▽ 日陰を利用する
- ▽ 日傘・帽子を使う
- ▽ こまめに水分を補給する

体が感じる危険信号

めまい、吐き気、ズキズキとする頭痛、皮膚が赤く・熱く・乾いている状態、汗をかかない、極端に高い体温、意識の混濁や消失などがあります。

熱中症かなと思ったら

涼しい場所で休み、水やスポーツドリンクを飲んでください。ただし、意識がなかったり、嘔吐したりしている方には飲ませないでください。

こんなときは救急車を

- ☐ 意識がない
 - ☐ 水分の補給ができない
 - ☐ 呼吸が不規則で脈が弱い
 - ☐ 唇、爪、皮膚が青紫になった(チアノーゼ)
 - ☐ けいれんを起こしている
 - ☐ 熱が下がらず、ますます上がっていく
- ※ 救急車到着までは、患者の体は動かさず、あおぐなどして体を冷やしてください。

問い合わせ先 保健センター ☎(48) 1111 (内1520・1521)

健康診査を実施しています

無料



町では、特定健康診査、後期高齢者医療健康診査を実施しています。5月下旬に対象者へ案内と受診券を送付しています。詳細は送付した案内、6月1日号の広報もしくはホームページ[特定健康診査(<http://www.town.agui.lg.jp/ka/tokuteikokuho.html>)、後期高齢者医療健康診査(<http://www.town.agui.lg.jp/ka/r.html>)]をご覧ください。

実施場所 町内の一部医療機関(要予約)

※ 胸部レントゲン検査を実施する場合は、別途料金がかかります。

実施期限 9月30日(水)

問い合わせ先 住民福祉課国保年金係 ☎(48) 1111 (内1117)



調子が悪いところが早く見つければ早く治るし、医療費も少なく済みます