

熱中症を防ぎましょう

熱中症にかかるリスクが高い季節になりました

■熱中症とは

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内でも何もしないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身に付け、体調の変化に気を配るとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

■熱中症の症状

〈軽症〉目まい、立ちくらみ、筋肉痛、汗が止まらない
 〈中等症〉頭痛、吐き気、体がだるい(倦怠感)、虚脱感
 〈重症〉意識がない、けいれん、高い体温である、呼びかけに対する返事がおかしい、真つすぐに歩けない、走れない

熱中症の予防法

熱中症の予防には「水分・塩分補給」と「暑さを避けること」が大切です。

〈水分・塩分補給〉
 室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、小まめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給

〈暑さを避けるには〉

- 屋外では
 - ・日傘や帽子の着用
 - ・日陰の利用、小まめな休憩
 - ・日中の外出をできるだけ控える
- 屋内では
 - ・エアコンや扇風機で温度を調節
 - ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
 - ・室温を小まめに確認
- 体へ熱をためないために
 - ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用
 - ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、体を冷やす




■熱中症が疑われる人を見つけたら

〈涼しい場所へ〉
 エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる
 〈体を冷やす〉
 衣服を緩め、体を冷やす(特に、首の周り、脇の下、足の付け根など)



〈水分補給〉

水分・塩分、経口補水液(水分に食塩とブドウ糖を溶かしたもの)などを補給する

〈救急車を要請〉

意識がない、反応がおかしい場合はすぐに救急車を呼ぶ



■注意すること・お願いしたいこと

▽節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないよう注意してください。気温や湿度の高い日には、無理な節電はせず、適度にエアコンや扇風機を使いましょう
 ▽暑さの感じ方は、その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響し、人によって異なります。暑さを感じなくても室温や外気温を測定し、扇風機やエアコンを使って温度調節するよう心がけ、体調の変化に気を付けましょう
 ▽高齢者や子ども、障害のある人は、特に注意が必要です。熱中症患者のおよそ半数は60歳以上の高齢者です。高齢者は、暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対する体の調節機能も低下しているため、注意が必要です。子どもは、体温の調節能力がまだ十分に発達していないので、気を配る必要があります
 ▽作業時には、声を掛け合いまししょう。できるだけ2人以上で、お互いの体調を確認しながら作業を行いましゅう

■熱中症特別警戒アラートが始まりました

令和6年から熱中症特別警戒アラートの運用が始まりました。
 「熱中症特別警戒アラート」は、広域的に過去に例のない危険な暑さなどとなり、熱中症による人の健康に重大な被害が生じる恐れがある場合に、前日の午後2時ごろに発表されます。発表された情報はテレビ、防災無線、SNSを通じて発信されます。



■熱中症特別警戒アラートが発表されたら

熱中症特別警戒アラートが発表された際は、これまで心がけてきた熱中症予防行動と同様の対応では足りない可能性があります。もう一度気を引き締めた上で、準備や対応が必要です

▽高齢者、乳幼児等の熱中症にかかりやすい人が室内でエアコンなどにより涼しい環境で過ごしているか確認してく

ださい

▽熱中症にかかりにくい人も、水分補給・塩分補給をしてください

▽施設の管理者や経営者、イベント主催者などの人は、全ての人が熱中症対策を徹底できているか確認してください。徹底できていない場合は、運動、外出、イベント等の中止、延期、変更(リモート開催への変更を含む)などを判断してください

▽熱中症特別警戒アラートが発表されると、事前に自治体が指定をしているクーリングシエルト(指定暑熱避難施設)が指定の時間開放されます。旅行先などの外出先で危険な暑さに見舞われた場合や自宅に冷房設備がない場合は、活用してください

問合せ先 ■健康増進課(☎2513221) ホームページID 341



介護予防教室の参加者募集

夏を元気に乗り切る方法を学びませんか?

とき・ところ・内容 別表1のとおり

対象 40歳以上の市民

定員 20人程度(先着順)

参加料 無料

持ち物 筆記用具(必要な人)

申込期間 7月8日(月)～各開催日前日まで

申込み・問合せ先 小野上・子持地域包括支援センター(☎258025)へ

ホームページID 11396



(別表1)

とき	ところ	内容
8月1日(木)	小野上公民館	「夏バテと熱中症」健康づくりのための講話 講師：高橋 江里加さん(群馬ヤクルト販売(株)・管理栄養士)
8月8日(木)	子持公民館	

脳活塾でハツラツ元気に

運動と学習で脳の活性化を目指します

健康運動指導士による「脳を刺激するコグニサイズ(頭を使いながら運動)」を中心に行いながら、認知症を遠ざける生活習慣などを学習します。脳活に興味のある人は、ぜひ、参加してください。

とき・ところ・内容など 別表2のとおり(全10回)

※立って行う、やや強度の高い運動を実施します

対象 ▷65歳以上で介護や見守りの必要がなく参加できる人 ▷要介護認定を受けていない人

▷介護保険などの通所サービスの利用がない人

定員 20人(初回優先で抽選)

申込期間 7月1日～16日(火)



▲脳活のための学習

▲立って運動をします

その他 身体状況により、お断りする場合があります

申込み・問合せ先 ■介護保険課(☎22116)へ

ホームページID 11456

(別表2) 脳活塾日程および教室内容

とき	ところ	内容	講師
9月4日～11月6日の毎週水曜日 午前10時～11時30分	赤城公民館	脳活のための学習(約25分)	市保健師、健康運動指導士、管理栄養士、歯科衛生士
		運動(60分)	健康運動指導士