

蒸し暑い日が続く夏。

例年、7～8月に

熱中症にかかる人が増加します。

熱中症は、重症化すると

命を落とす危険性があります。

乳幼児は

屋外・自宅で

10～19歳は

運動場などスポーツ時

20～64歳は

仕事場、自宅で

65歳以上は

自宅、屋外など日常生活の中で

発症しやすい。

熱中症の対策をして

みんなで声を掛け合い、

熱中症を防ぎましょう。

熱中症

ありがとう。

おじいちゃん、
お水入れたよ。

を防ごう

Check1

熱中症予防の5つの声掛け

まずは、日ごろから気をつけたいことを覚えておこう

熱中症は病気ではなく、水分をとること、部屋を涼しくすること、休憩をとること、栄養をとることで防げる気象災害です。声を掛け合うゆとりと気遣いをもちましましょう。

温度に気をくばろう

暑さに敏感になりましょう。体で感じる暑さと実際の気温は異なることがあります。

実際の気温を知ることです。適切な熱中症対策が可能になります。今いる所の温度、これから行く所の温度を、温度計や天気予報で知るようにしましょう。

暑くなりすぎていたら、日陰をつくったり、エアコンなどをを使って適度に温度を下げましょう。ただし、冷やしすぎは禁物です。

飲み物を持ち歩こう

熱中症予防には水分補給が肝心です。いつでもどこでも水分補給ができるように、飲み物を持ち歩きましょう。

休憩をとろう

特に高齢者は、のどが渇く前に飲む、こまめに飲むといった、意識的な給水を心がけましょう。たくさん汗をかいたら塩分も補給しましょう。

夏に頑張りすぎは禁物です。疲れてるときは熱中症にかかりやすいので、休憩をとるようしましょう。

寝苦しい夜は、空気の通りをよくしたり、通気性の良い寝具を使うなどして、ぐっすり眠れる工夫をしましょう。昼間も疲れを感じたら、その日の体調を考慮して無理せず、涼しい場所で休憩をとるようにしましょう。

栄養をとろう

きちんと食事をとることも

熱中症予防になります。バランスよく食べること、朝ごはんをしっかり食べることも大切です。

夏バテして食欲がなくなつたときは、体を冷やす夏野菜や冷やし系の料理を選ぶなど、食材やレシピを工夫して体力をつけましょう。

声を掛け合おう

体力がない高齢者や子どもは、熱中症になりやすいです。家族やご近所同士で、「水分とってる?」「少し休んだほうがいいよ」など、声を掛け合いましょう。

体は涼しく、心は温かく。コミュニケーションが命を救います。

高齢者と乳幼児は特に注意が必要

高齢者の熱中症の特徴

- 体内の水分不足
- 暑さに対する調整機能の低下
- 暑さを感じにくい
- 無理をする傾向がある

高齢者は熱中症に特に注意が必要です。熱中症患者のおよそ半数が高齢者(65歳以上)です。

日中の炎天下だけではなく、室内でも、夜でも多く発生しています。家族や周りにいる人たちも、暑ければいつでも起こる危険があると思って日ごろから注意をし、積極的に声を掛けましょう。



乳幼児の熱中症の特徴

- 大人より暑さに弱い
- 照り返しの影響を受けやすい
- 自分では予防策が取れない
- 車内への置き去り

子どもの熱中症は、乳幼児は自宅と屋外での発生が多く、児童・生徒は学校での運動中に多く発生しています。

特に乳幼児は、大人よりも熱中症になりやすいことを忘れずに、日ごろから注意し、涼しくする配慮をしてください。



Check2

住まいを涼しくするひと工夫

節電下の夏だから、熱中症にかかることが…

暑い夏を少しでも涼しく過ごすため、室内が涼しくなる工夫をしてみよう。

家の中で最も涼しい部屋を探そう

直射日光が入りにくい。特に西日が当たらない。樹木の陰ができる。風通しが良い。湿気が少ない。

部屋が涼しくなる工夫をしよう

▶ゴーヤで作った緑のカーテン。日差しを遮り、蒸散作用で周囲の温度が下がる。



ゴーヤなど緑のカーテンを育てる。日差しを遮る効果に加えて、土や植物の水分による冷却効果も期待できます。夜から朝早くの気温が低い時間帯は、積極的に換気して、部屋を冷やしましょう。風の通り道を作る。朝や夕方に打ち水をする。特に、熱を溜めやすいコンクリートやアスファルトで

直射日光が入る時間帯は、カーテンなどで、日差しを遮りましょう。よしず、すだれなどで、室内への日射を少なくする。室外で日差しを遮ることで、室内への熱の侵入を防ぎます。

の打ち水は効果的です。ゴザや籐を敷く。ゴザや籐は表面に凹凸があるので、フロアリングに比べ体が触れる面積が少ないので熱が逃げやすく、涼しく感じます。扇風機や送風機を有効活用する。風が体にあたると涼しく感じるだけでなく、まんなべんなく部屋を冷やすことができます。

同じ部屋で過ごす。エアコンが複数台ある場合は、ひとつの部屋に集まって過ごすことで、消費電力の大幅な削減につながります。家族・ご近所・友達同士のコミュニケーションにもつながります。

この夏の節電の詳細は、次のページをご覧ください

Check3

症状が出たら対処しよう

必要に応じて救急車を呼びましょう

