

熱中症に 注意しましょう

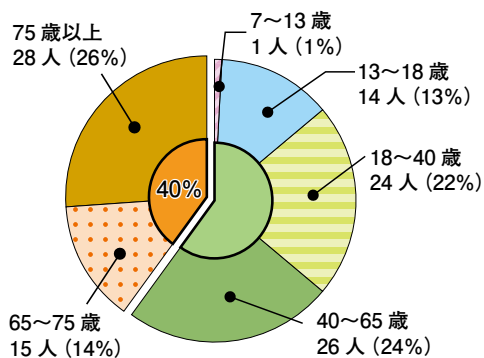


気温が上がるこれからの時期は、熱中症の発生が多くなります。熱中症は、**重症になると命にかかわる危険性があります**。暑さを避け、こまめな水分補給をし、適切な予防に努めましょう。

【問い合わせ】 保健医療課
☎55-2739 ☎53-5586
✉ho-iryou@div.city.fuji.shizuoka.jp

■市内の発生状況

昨年5～9月の熱中症による救急搬送は108件（男性74人、女性34人）でした。高齢者の割合が高く、搬送された人の40%が65歳以上です。高齢者は、暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しているため、自分でも気づかないうちに、熱中症になることがあります。また、熱中症の44%が屋内で発症しています。屋内での熱中症にも注意しましょう。



市内の熱中症による年齢別救急搬送人数
(平成29年5～9月)

■予防のための心がけ

◇暑さを避ける

通気性のよい衣服を着用し、帽子や日傘を活用しましょう。室内では、扇風機やエアコンを上手に使いましょう。

◇こまめな水分補給をする

気づかないうちに脱水症状が進んでいる場合があります。喉が渇いていなくても、こまめな水分補給をしましょう。

◇声をかけ合う

一人一人が周囲に気を配り、声をかけ合うことで、熱中症の発生を防ぐことができます。特に、高齢者や子どもは、周囲が協力して見守りましょう。

■熱中症を疑う症状とは

熱中症は、体の内と外の「暑さ」によって引き起こされる、さまざまな体の不調です。次の症状があったら熱中症を疑いましょう。

▼軽度

めまい、立ちくらみ、大量発汗、筋肉の硬直（こむら返り）、手足のしびれ

▼中度

頭痛、吐き気、倦怠感、虚脱感
意識がない、けいれん、手足の運動障害、高体温、呼びかけへの返事がおかしい

※自力で水が飲めなかったり、意識がなかったりする場合は、直ちに救急車を呼びましょう。

●幼児などは特に注意

晴天の日は、地面に近いほど気温が高くなるため、幼児、車いすの人は、より暑い環境にいます。
幼児は体温調節機能が十分発達しておらず、また、頸椎損傷者は体温調節機能が十分に発揮できないため、特に注意が必要です。

●高齢者の注意点

高齢者は温度・湿度に対する感覚が弱いいため、室内でも熱中症になることがあります。室内に温度・湿度計を置き、こまめに水分補給することを心がけましょう。

「環境省熱中症予防情報サイト」では、「暑さ指数」を用いた熱中症の注意情報など、役立つ情報を紹介しています。パソコン、スマートフォン、携帯電話から「環境省熱中症予防情報サイト」と検索してください。



スマートフォン用



携帯電話用

▲二次元バーコードも利用できます

「くらし・しごと相談窓口」をご利用ください

「くらし」や「しごと」で困っている人、不安のある人の相談を受け、「生活の立て直し」をお手伝いします。相談窓口では一人一人の状況に合わせた支援プランを作成し、専門の支援員が相談者に寄り添いながらともに考え、一緒に解決を目指します。秘密は厳守します。まずはご相談ください。

相談窓口／フィランセ東館1階 福祉相談室内

「くらし・しごと相談窓口」 ☎64-6969（下記時間帯のみ）

相談日／月～金曜日（祝休日、年末年始は除く） 8:30～17:15

※相談無料（事前に電話またはメールでご連絡をいただければ、お待たせすることなく対応します）。

相談内容／生活困窮に関する家計相談、就労支援、債務の整理など各種相談、ユニバーサル就労に関する相談など ✉kurashi-shigoto@fujishishakyo.com

