

熱中症が疑われるときの対応

暑い環境にいた後、体調不良を感じたら熱中症の可能性があります。
熱中症予防と対処法について、詳しくは市ウェブサイト(☎1001798)を見てください。



▲市ウェブサイト
(熱中症の予防と
対処法)

主な症状

めまい、立ちくらみ、こむら返り、手足のしびれ、頭痛、吐き気、だるさ、意識がない、反応がおかしいなど

対応

- 1 涼しい場所で休み、水分と塩分を取る。
- 2 衣服を緩め、「首の両脇」「脇の下」「足の付け根(股関節)」を集中的に冷やす。
- 3 自分で水分が取れない、呼び掛けに反応しない、症状が回復しないなどの時は、すぐに救急車を呼ぶか医療機関を受診する。
※判断に迷った時は「救急安心センター(＃7119)」を利用すると医師や看護師などのアドバイスが受けられます。



市保健師 百武 彩子

昨年5～10月に、市内で計43人が熱中症と思われる症状で救急搬送されました。

特に高齢者や子どもは暑さの影響を受けやすいので、十分な注意が必要です。自分の体調管理はもとより、家族や地域で、声掛けや見守りを行いながら、安心して元気な夏を過ごしましょう。

春日市ひと涼みスポット ☎1015867



▲のぼり旗

協力店舗・事業所などで開設しています。
暑さを感じたときは、無理をせずひと涼みし、体の中の熱(深部体温)を下げましょう。

※のぼり旗や掲示物が目印です。
※施設や店舗などの運営に配慮して利用してください。



▲掲示物



▲市ウェブサイト
(春日市ひと涼み
スポット)

熱中症警戒アラート

危険な暑さが予想される日に環境省・気象庁が発表します。
また、市公式LINEでも配信します。発表された場合はいつも以上に熱中症への対策を心掛けましょう。



▲市ウェブサイト
(市LINE公式
アカウント)

熱中症は予防できる

～今からできる備えと行動～

夏の暑さは年々厳しくなりますが、熱中症は真夏だけでなく、梅雨の晴れ間や急に気温が上がる日にも多く発生します。
今のうちから暑さに強い体づくりを心掛けましょう。



今から始める熱中症予防「体づくり2週間チャレンジ」

人の体は、汗をかいて体温を下げることで暑さに対応しますが、普段から汗をかく習慣が少ないと、体温調節がうまくいかず、熱中症リスクが高まります。これを予防するのが「暑熱順化」です。「汗をかく練習」として、次の4つを習慣にしましょう。

軽く汗ばむ運動をする

ウォーキングやジョギング(1日30分程度)、室内での足踏み運動やラジオ体操、筋トレなどを行いましょ



入浴で汗をかく

シャワーのみで済ませず、ぬるめ(38～40℃)のお湯にゆつくり漬かりましょう。



エアコンをうまく活用する

エアコンが効いた快適すぎる部屋は要注意です。無理のない範囲で自然な暑さに体を慣らしましょう。



積極的に体を動かす

階段の使用、自転車での外出、家事をしながらのかかと上下運動などの「ながら運動」を毎日の習慣にしましょう。



※市後援事業として「猛暑に備えるカラダづくり運動教室」をルネサンス春日24で開催します(23ページ参照)。

真夏の熱中症予防のポイント

日々の生活の中で、熱中症の危険から身を守る行動を習慣付けましょう。

適切なエアコン利用

室温は28度、湿度40～60%を目安に、温湿度計で時々チェックしましょう。



就寝時の対策

就寝時もエアコンを使い、冷気が気になるときは風向きを調整しましょう。

こまめな水分補給

喉の渇きを感じる前に水分を補給しましょう(1日1.2リットル)。特に、起床時、運動や入浴の前後、就寝前は忘れずに。ミネラル豊富な麦茶もお薦めです。



生活習慣の改善

冷たいあっさりした献立ばかりにならないようにバランスの良い食事を心がけましょう。十分な睡眠をとることも大切です。



塩分・電解質の補給

大量の汗をかいたら、スポーツドリンク、経口補水液、塩分入りあめ、塩昆布などで補給しましょう。
※スポーツドリンクの常時飲用は糖分過剰摂取になるため注意しましょう。



問い合わせ先

- ▶ 健康に関することについて
健康課健康づくり担当 ☎(501)1134 ☎(501)1135
- ▶ 熱中症予防施策について
環境課環境推進担当 ☎(584)1150 ☎(584)1147