

# 熱中症に注意しましょう

熱中症は6月頃から発生し、7～8月にピークを迎えます。特に梅雨明け直後は、体が暑さに慣れていないため、救急搬出される人の数が急増します。熱中症は予防と早めの対策が大切。正しく理解し、夏を元気に乗り切りましょう。  
【問い合わせ】健康づくり課 電話483-4646

## 熱中症の主な症状

熱中症は、気温や湿度が高い環境の中で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなる状態です。主な症状としては、次のものが挙げられます。

### ①軽度の症状

めまい・失神、筋肉痛・筋肉の硬直、多量の発汗

### ②中度の症状

頭痛、気分の不快、吐き気、嘔吐、倦怠感（体がだるい）、虚脱感（体に力が入らない）

### ③重度の症状

意識障害、けいれん、手足の運動障害、高体温

## 気温や湿度が高い日は注意が必要です

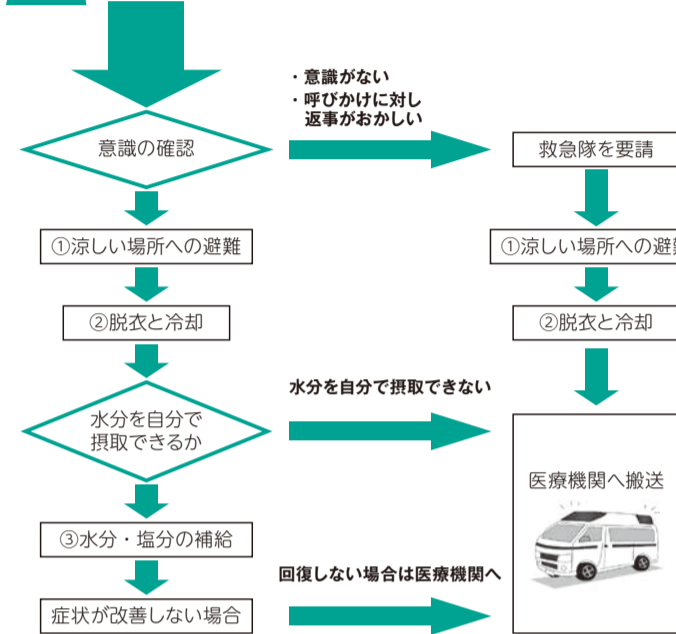
熱中症になりやすい状況は、次のとおりです。  
○気温が高い日(28度以上) ○湿度が高い日(70%以上) ○風が弱い日 ○梅雨明けなど急に気温が上昇した日 ○熱帯夜の日やその翌日  
以上の環境条件に加え、体調が良くない、暑さに体が慣れていないなどの個人の体調による影響が加わることで、より発症しやすくなります。熱中症は約4割が住宅で発生しており、夜間や就寝中になるケースが増えています。

## 熱中症患者の4割以上は65歳以上の高齢者です

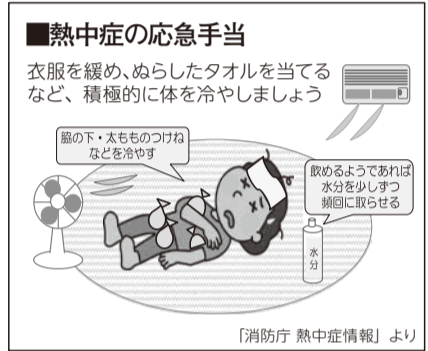
25年度の八千代市熱中症搬送者数は、高齢者が4割以上を占めています。高齢者は、暑さやのどの渇きを感じにくくなるため、発症しやすくなっています。また、体温調節機能が十分発達していない乳幼児や、体調が悪い人（二日酔い、朝食を食べていないときを含む）、肥満の人、高血圧や糖尿病などの持病がある人もなりやすいとされており、注意が必要です。

### 熱中症の症状と対策法

重症度	分類	症状
軽度(Ⅰ度)		○めまい・失神・立ちくらみ ○筋肉痛・筋肉の硬直 ○多量の発汗
中度(Ⅱ度)		○頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐 ○倦怠感(体がだるい)・虚脱感(体に力が入らない)
重度(Ⅲ度)		○意識障害(呼びかけや刺激への反応がない) ○けいれん(体にガクガクとひきつけがある) ○高体温



【避難場所】  
・クーラーの効いた車の中  
・木陰  
など



## 熱中症にならないためには

### (1) 暑さを避けましょう

気温や湿度が高い日は、屋外での長時間の活動を避け、帽子や日傘などで直射日光に当たらないように工夫しましょう。熱中症は屋内でも発症します。扇風機やエアコンを使用したり、カーテンなどで直射日光を防ぎましょう。また、寝ている間にも発症するので、注意が必要です。

### (2) こまめに水分・塩分補給をしましょう

喉が渇いてなくても水分補給しましょう。運動量が多い場合や、多量の汗をかいたときは、塩分も一緒に補給を。【水分補給が必要な時】起きた時、運動前、外出前、飲酒後、入浴前、寝る前

### (3) 暑さに負けない体づくりをしましょう

バランスのよい食事を摂りましょう。十分な睡眠や定期的な休息も大切です。また、ウォーキングなどで、汗をかく習慣を身につけましょう。

## 熱中症予防情報メールの登録を

「環境省熱中症予防情報サイト」で提供している、暑さ指数の予測値及び実況値の情報をメールで受け取れます。パソコンの人は<https://service.sugumail.com/env/member>へアクセス、携帯電話・スマートフォンの人は右のQRコードから登録を。



## 熱中症の疑いがあるときは速やかに対処を

熱中症の疑いがあるときには、速やかに涼しい場所へ移動させましょう。服を脱がせてうちわなどで風を送り、濡れタオルや冷却材などで首や脇の下、足の付け根を冷やしてください。その後、水分を自分で摂れるようなら、スポーツドリンクなどで水分・塩分を補給しましょう。意識がないときや、反応がおかしいとき、水分を自分で摂れないとき、応急手当をしても症状が改善しないときは、すぐに救急車を呼びましょう。

## 夏の効果的な節電のポイント

次のことを参考に、熱中症に注意して、無理せずできることから取り組みましょう。

### ①電気製品などを節電型に

▼エアコンの温度設定は28度が目安 ▼エアコンフィルターは2週間に一度清掃 ▼冷蔵庫の温度設定を弱める ▼テレビの画面設定は明るすぎないように

▼家電は省エネモードに設定 ▼温水洗浄便座は設定温度を下げ、必要なだけ電源を切る ▼長時間使用する照明は蛍光灯やLED電球に交換 ▼古くて効率の悪い電気製品などを買い替える ▼カーテンなどで太陽光を遮り、冷房効率アップ

### ②生活習慣を節電型に

▼アイロン、食器洗い機、洗濯乾燥機、掃除機など消費電力の大きい電気製品を使うときは、平日の午後1時～4時を避ける ▼炊飯は早朝に1日分をまとめて炊き、炊飯ジャーでの保温は避け、必要ときに温める ▼電気製品を使わないときは電源をこまめに切る ▼パソコンを長時間(90分程度)使わないときはシャットダウンまたは省電力設定に ▼テレビなどの電源はリモコンではなく、本体の主電源を切る ▼長時間使わない機器はコンセントからプラグを抜く



(環境政策室)

## 農業委員会委員選挙は7月13日(日)です

7月19日で任期満了となる市農業委員会委員選挙の投票が、7月13日(日)午前7時から午後8時まで、市内3か所の投票所で行われる予定です。この選挙は農業従事者を対象に行われます。  
■投票できる人 26年1月1日現在で申請を行い、農業委員会の審査を経て、3月31日に確定した農業委員会委員選挙人名簿に登録されている人 ※6月18日(水)に立候補予定者のための説明会を行います。詳しくは、選挙管理委員会(483)1151へ

## ライトダウン2014 "ライトダウンする夜は、みんなが地球を想う夜"

環境省では、地球温暖化防止のため、ライトアップ施設や各家庭の電気を消すよう呼びかける「CO2削減/ライトダウンキャンペーン」を実施しています。電気を消して過ごすことで、日ごろいかに照明を使用しているかを実感してもらうことを目的としています。今年は6月21日(土)に「夏至ライトダウン」、7月7日(月)に「七夕ライトダウン」を行います。時間はいずれも夜8時～10時の2時間です。ライトダウンは昼間、夜間を問わず無理のない範囲でお願いします。市民の皆さんも、ライトダウンへの協力をお願いします。本格的な夏に向け、知恵と工夫で節電に取り組みしましょう。