

暑さに負けない！

始めよう、

熱中症対策

環境

- ・気温、湿度が高い
- ・日差しが強く、風が弱い
真夏だけではない！
梅雨の晴れ間、梅雨明け、
お盆(休み)明け など注意！

熱中症の発症には…
「環境」「からだ」「行動」の
3つの要因が関係しています。

気温も湿度も高くなり、熱中症になりやすい季節になりました。

近年、熱中症になる人が増えており、10月末ごろまでは注意が必要です。熱中症にならないように、十分な予防と対策を行いましょう。

行動

- ・激しい運動
- ・長時間の屋外作業
- ・水分補給がしにくい など

からだ

- ・下痢や発熱による脱水状態
- ・寝不足、疲労など体調不良による体温調節機能の異常など

問い合わせ先

町福祉センター健康福祉課
(健康づくり担当)
☎962-5151 (直)

○日陰や涼しい場所で暑さを避ける



○体調が良ければ、マスクを外す



○こまめに水分や塩分を補給する



熱中症対策の例

「環境」「からだ」「行動」の3つの要因によって、体温の上昇と調節機能のバランスが崩れると、体に熱が溜まり、熱中症になってしまいます。熱中症になると、めまいや大量の発汗、頭痛やだるさ、吐き気・嘔吐といった症状が現れます。

これらの症状があり、意識の消失や呼びかけに対する反応がおかしい場合は、すぐに救急車を呼びましょう。意識があっても自力で水分がとれない、必要な応急処置(水分・塩分の摂取、体を冷やすなど)をしても症状が改善しない場合は、医療機関を受診してください。

生活習慣病予防も熱中症予防になります

糖尿病や高血圧、腎臓病などの持病がある人も、体温調節機能の乱れを起こしやすくなるため、熱中症に十分な注意が必要です。このような病気を予防・早期発見するためには、毎年きちんと健診を受診することが大切です。

今年度の町総合健診は、7月から始まっており、11月まで予約受付中です。詳しくは、アクティブ新宮6月号折込みの総合健診ガイドもしくは、町ホームページをご確認ください。

健診予約センター

☎0120-791-376

※月曜日～金曜日 午前9時～午後5時
(8月14日・15日を除く)

WEB 予約専用ページ

<https://fs-localg.jp/shingu-town/>

※ 24時間予約可能



総合健診予約方法



室内でも発生!? 救急隊員が語る熱中症の現状

◆熱中症になるときの状況を年代別に教えてください。

どの世代にも共通して言えることは、屋内外問わず熱中症が起こっているということです。

○学童期から10代は、スポーツ(体育祭や部活動など)をしていて熱中症になるケースがほとんどです。

集団発生しやすいのが特徴で、朝食を抜いたり、寝不足であったりなど元々体調不良である人が熱中症になりやすい傾向にあります。

○成人は「まだ大丈夫だ」と頑張りすぎて倒れる事例が多いです。水分補給はできていても塩分補給ができていないと、筋肉のこわばりが起こり(足をつるなど)、想像を絶する痛みで動けなくなることがあります。



▲粕屋北部消防本部救急救命士 石田さん

○粕屋北部管内で高齢者の熱中症の搬送は全体の60～70%を占めており、圧倒的に多い状況です。日常生活でも熱中症になりやすく、エアコンをつけずに生活し、家の中で熱中症になる事例が多くあります。思考力や判断力の低下により、熱中症になるまで気がつきにくかったり独居など発見までに時間がかかったりすることで、重症化しやすい傾向にあります。

◆熱中症の救急搬送の現状を教えてください。

5月末から徐々に熱中症の救急要請があり、10月ごろまで続きます。多いときは1日に3～4件要請があることもあります。搬送者の3割が入院・経過観察となり、そのほとんどは高齢者や基礎疾患がある人です。

◆最後にひとこといただけますか。

予防がまず一番大事です。熱中症になる人は背景に体調不良があります。十分な睡眠や栄養をとり、健康体でいることが予防につながります。熱中症は死に至る危険があるものです。顔色が悪いとき、意識状態が悪いとき、体が異常に熱くなっているときなどはためらわずに119番通報をしてください。救急車を呼ぶべきか迷ったときは#7119にかけてください。救急車の利用や最寄りの医療機関などについて助言を行います。子どもなら#8000も有効です。

「いきいき運動・健康フェスタ」

を開催します

熱中症予防には、運動による体づくりも大切です。

このイベントでは、運動に親しむ機会を増やすために、町スポーツ推進委員によるレク式体力チェックなどを行う予定です。また、脳年齢や血管年齢などの測定をはじめ、自身の野菜の摂取量を簡単に知ることができるベジチェックも行います。予約不要、参加無料です。ぜひご来場ください。

【日時】 9月2日(土)

午前9時～11時30分

(最終受付午前11時)

【場所】

シーオーレ新宮

運動や健康について知る機会にしてみはいかがでしょうか?

子どもから大人まで楽しめます!



ポイント対象イベントです