

# 予防が大切

# 熱中症に注意！！

保健センターだより

令和5年度Vol. 6  
(令和5年7月発行)

自ら取り組む、みんなで続ける  
健康づくり～我孫子市～

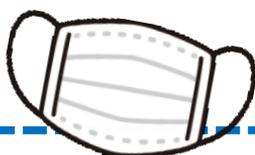
気象庁の「夏の天候の見通し」によると、6月～8月は暖かい空気に覆われやすいため、気温は平年並みか高い予報です。

マスク着用は個人の判断となりましたが、着用を継続している方も多くいます。

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしにくくなってしまいます。

下記を参考に、熱中症予防と感染症対策を、上手に両立していきましょう！！

参考：気象庁ホームページ「夏の天候の見通し」  
千葉県ホームページ「熱中症に注意しましょう」



市では、令和4年の5～9月の間に76人の方が熱中症(疑い含む)で救急搬送され、令和3年と比べ、14人増加しています。

そのうち65歳以上の高齢者が52人と全体の約7割を占めました。

高齢者や子ども、障害のある方は熱中症のリスクが高いとされています。

特に注意し、ご家族や周りの皆さんでも、体調の変化に気を配りましょう。

## 1. 野外ではマスクをはずしましょう

- ・特に運動時は忘れずにマスクをはずす
- ・野外での散歩やランニング、通勤、通学等もマスクの着用は必要ありません



## 2. 暑さを避けましょう



- ・暑い日は、日中の外出をできるだけ控える
- ・涼しい服装で、日傘や帽子、ぬれタオルや携帯型扇風機等を活用する
- ・エアコンや扇風機で温度の調整や、遮光カーテン等を活用し、日光を遮る

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。

### 3. こまめに水分補給をしましょう

- ・のどが渇いていなくても水分補給（1日あたり1.2リットルを目安に）しましょう
- ・また、入浴前後や起床後にも水分補給を  
大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに  
（経口補水液や塩飴、スポーツドリンク等）



もし具合の悪い人がいたら・・・

熱中症の症状は、

軽症（めまい・立ちくらみ・筋肉痛・汗がとまらない）

中症（頭痛・吐き気・だるい・虚脱感）

重症（意識がない・けいれん・高い体温・まっすぐに歩けない・

呼びかけに対し、返事がおかしい）に分類されます。

熱中症の応急処置の基本は、涼しい場所へ避難させ、体を冷やし、水分・塩分を補給させることです。



自力で水が飲めない、意識がない場合は、  
すぐに救急車を呼びましょう！！



## 熱中症警戒アラート実施中！！

環境省と気象庁では、熱中症の危険性が極めて高くなると予測された際に「熱中症警戒アラート」を発表します。

市では、アラートの発表地域に千葉県が該当しており、かつ我孫子（气象台記念公園のアメダス観測所）における暑さ指数（WBGT）が33度以上となる予報が発表された場合、防災行政無線で注意喚起を行います。

熱中症警戒アラート発表時は、

○普段以上に「熱中症予防行動」を実践しましょう。

○外での運動は、原則、中止／延期をしましょう。



熱中症予防情報サイトをチェック！▶▶ 「熱中症 環境省」

<https://www.wbgt.env.go.jp/>