

熱中症を予防しよう

年々、厳しさを増す日本の夏の暑さ。「まだ本格的な夏前だから」「室内にいるから大丈夫」という油断は危険です。炎天下の屋外だけでなく、梅雨の晴れ間や日常の室内も注意が必要です。

正しい知識を身に付けて、この酷暑を安全に、快適に乗り切りましょう。

【問】健康増進課（本庁2階） ☎22-0506



健康増進課

救急救命士にインタビュー ～市内で増加する熱中症を防ぐために～

Q. 地域の熱中症の発生状況は

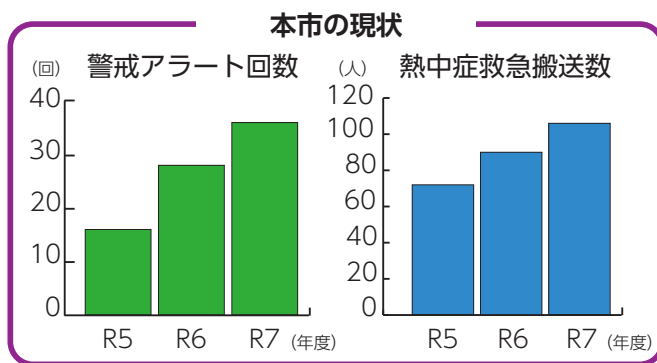
A. 昨年、筑西広域管内において、216人が救急搬送されました。屋外で99人が発症し、特に**運動中や農作業中に発症**した症例が多くありました。また、**屋内であってもエアコンを使用していなかったこと**などが原因で搬送されている例もあります。

Q. 熱中症を予防するために気を付けることは

A. 外出する場合は、日傘や帽子を着用し、日陰の利用やこまめな休憩、水分補給を心がけることが必要です。喉が渇いてからでは間に合わず、熱中症になってしまう可能性があるため、こまめに水分補給をしましょう。屋内であっても**高齢者は室温が上がっていても気が付かない場合があります**。室温や湿度に注意して、適切にエアコンを使いましょう。



筑西消防署 救急救命士 川津 さん



Q. 熱中症を疑う症状があったら

A. 熱中症を疑う症状はたくさんあります。めまい、頭痛、吐き気、体のだるさなどの症状が現れた場合は、**涼しい場所へ移動し、水分・塩分を補給してください**。症状が改善しない場合や意識がはっきりしない場合は、**ためらわずに救急車を呼びましょう**。



予防対策を実践

こまめな水分補給

室内でも屋外でも、こまめに水分補給をしよう。塩分補給も忘れずに。

日頃から体調管理

バランスの良い食事や十分な休憩、睡眠を取ろう。

快適な環境で過ごそう

エアコンや扇風機などを適度に使用しよう。

熱中症警戒アラートが届く

環境省 LINE アカウント

友だち追加はこちら

クーリングシェルターをご利用ください

市では、熱中症予防のため、公共施設や民間施設をクーリングシェルターに指定し、アラートの発令がなくても暑さをしのげる場所として開放しています。



運用期間中は、各施設のルールを守って利用してください。



一覧はこちら

暑い日はひと涼みしましょう