

長島町地域包括支援センターだより

# 厳しい残暑が続きます。熱中症を予防しましょう！

## <熱中症の症状>

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
  - 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う
  - 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い など
- 症状が出たらすぐに、涼しい場所へ移動し体を冷やしながら、水分補給を行きましょう。



## <熱中症の予防のために>

### 暑さを避ける

室内では...

- ・扇風機やエアコンで温度を調節
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・室温をこまめに確認

外出時には...

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気の良い日は日中の外出をできるだけ控える

体の蓄熱を避けるために...

- ・扇風機やエアコンで温度を調節
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・室温をこまめに確認



### こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液などを補給する。



## <注意すること>

- 高齢者や子どもは特に注意が必要です。
  - ・熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対する体の調整機能も低下しているので、注意が必要です。
  - ・子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので、気を配る必要があります。
  - ・のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分補給をしましょう。暑さを感じなくても扇風機やエアコンを使って温度調整するよう心がけましょう。
- 暑さの感じ方は、人によって異なります。
  - ・その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気を付けましょう。
- 節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないよう注意してください。
  - ・気温や湿度の高い日には、無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使いましょう。

### ◎問い合わせ先

長島町地域包括支援センター  
☎ (86) 1153 [直通]