

## 熱中症 にご注意ください!!

25年度夏期(6月~9月)は、猛暑の影響により都内では、熱中症で病院に運ばれた方が4,535人と、非常に多くなりました。今年も暑い夏が予測され、熱中症患者が増加する可能性があります。ご注意ください。詳しくは健康課保健サービス係☎477・0022へ。

### 熱中症これって本当?

- Q1. 気温30度以下では、熱中症は起こらない?  
A1. 梅雨明けなど、体が慣れていない時期や湿度が高く急に気温が上がった日には起こる可能性があります。
- Q2. 暑い日は、室内に居れば安心?  
A2. エアコンを止め、閉め切った室内は、かなり高温になり、危険です。
- Q3. 水分補給は、どうすればいいの?  
A3. 普段の生活では、喉が渴いていなくても、小まめに水分補給をしましょう。スポーツなどで一度に大量の汗をかいた場合は、イオン飲料などで塩分・糖分も補給しましょう。
- Q4. 体温を下げるには、額を冷やすとよい?  
A4. 体温を効率よく下げるには、首筋や脇の下、太もも、足の付け根など、皮膚の直下を流れる血液を冷やすのが効果的です。

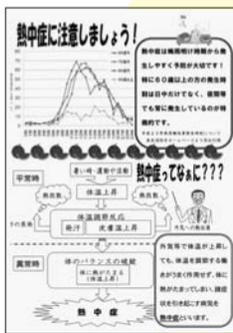
### 熱中症の症状

暑い日に目まい、立ちくらみ、筋肉痛、汗が止まらない、頭痛、吐き気、体がだるい、ぐったりするなどの症状があれば、熱中症を疑ってください。重症化した場合は、意識がなくなったり、呼び掛けても返事がおかしいといった症状が出てきます。

### 熱中症には予防が大切です

熱中症の予防には、「水分補給」と「暑さを避けること」が必要です。  
・扇風機やエアコンなどを利用して、室温の調整をしましょう。  
・喉が渴かなくても、小まめに水分の補給をしましょう。  
・通気性の良い服、帽子、日傘などを利用しましょう。

「環境省熱中症予防情報サイト」(<http://www.wbgt.env.go.jp/>)では、「暑さ指数(WBGT)」の予測値や実測値なども見ることができます。ご活用ください。

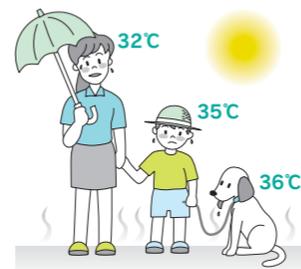


パンフレットをご活用ください

### 乳幼児には特にご注意ください

・乳幼児は、体温調節機能が十分に発達していないため、特に注意が必要です。  
・晴れた日には、地面に近いほど気温が高くなるため、乳幼児は大人以上に暑い環境に居ます。

### 幼児は特に注意



### 高齢者向けのパンフレットを配布します

高齢者は、暑さを自覚しにくく、熱を放出しにくいなど、熱中症になりやすい特徴があります。市では、熱中症について高齢者が注意すべき点をまとめたパンフレットを作成しました。6月20日(金)頃から配布します。ご活用ください。  
【パンフレット配布場所】介護福祉課(市役所1階)、各地域包括支援センター、各地区センター、わくわく健康プラザ ※市ホームページからも取得できます。詳しくは介護福祉課地域ケア係☎470・7777(内線2502)へ。

「病院へ行った方がいいのかな?」「救急車を呼んだ方がいいのかな?」**迷ったら**  
東京消防庁救急相談センター 24時間対応 年中無休  
**#7119**  
つながらない場合は...  
23区 03(3212)2323  
多摩地区 042(521)2323  
東京消防庁 東京都医師会 東京都福祉保健局

### 迷ったときは どうするの?

救急車を呼ぼうか迷ったときや、診察可能な病院がわからないなどの場合は、東京消防庁救急相談センター(#7119)をご利用ください。

### 救急相談センターとは?

救急相談センターでは、症状に基づく緊急性の有無のアドバイス、応急手当に関するアドバイス、受診の必要性に関するアドバイス、医療機関の案内などを24時間、年中無休で対応しています。

### 「声の広報」を市ホームページから聴くことができます

「広報ひがしくるめ」の音訳版「声の広報」を市ホームページで公開しています。「声の広報」は、「音訳ボランティア・グループ声」と「ざ・おんやく2011」の皆さんのご協力を得て作成し、デイジー版CDを、目の不自由な方などにお送りしています。希望する方は、企画調整課秘書広報担当☎470・7708へご連絡ください。詳しくは同担当へ。

### 《今号の主な内容》

- ・25年度市の財政状況を公表します 2面
- ・「子ども・子育て支援新制度」について 3面
- ・榛名地域宿泊助成制度をご利用ください 4面
- ・飼い犬の狂犬病予防注射はお済みですか 8面

