

ご注意ください!

熱中症

昨年、都内では猛暑の影響により、熱中症で病院に運ばれた方が4,300人を超えました。

今年も暑い夏が予測されるとともに、節電が呼び掛けられていて、熱中症患者が増加する可能性があります。

熱中症の症状

暑い日にめまい、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、熱中症を疑います。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。

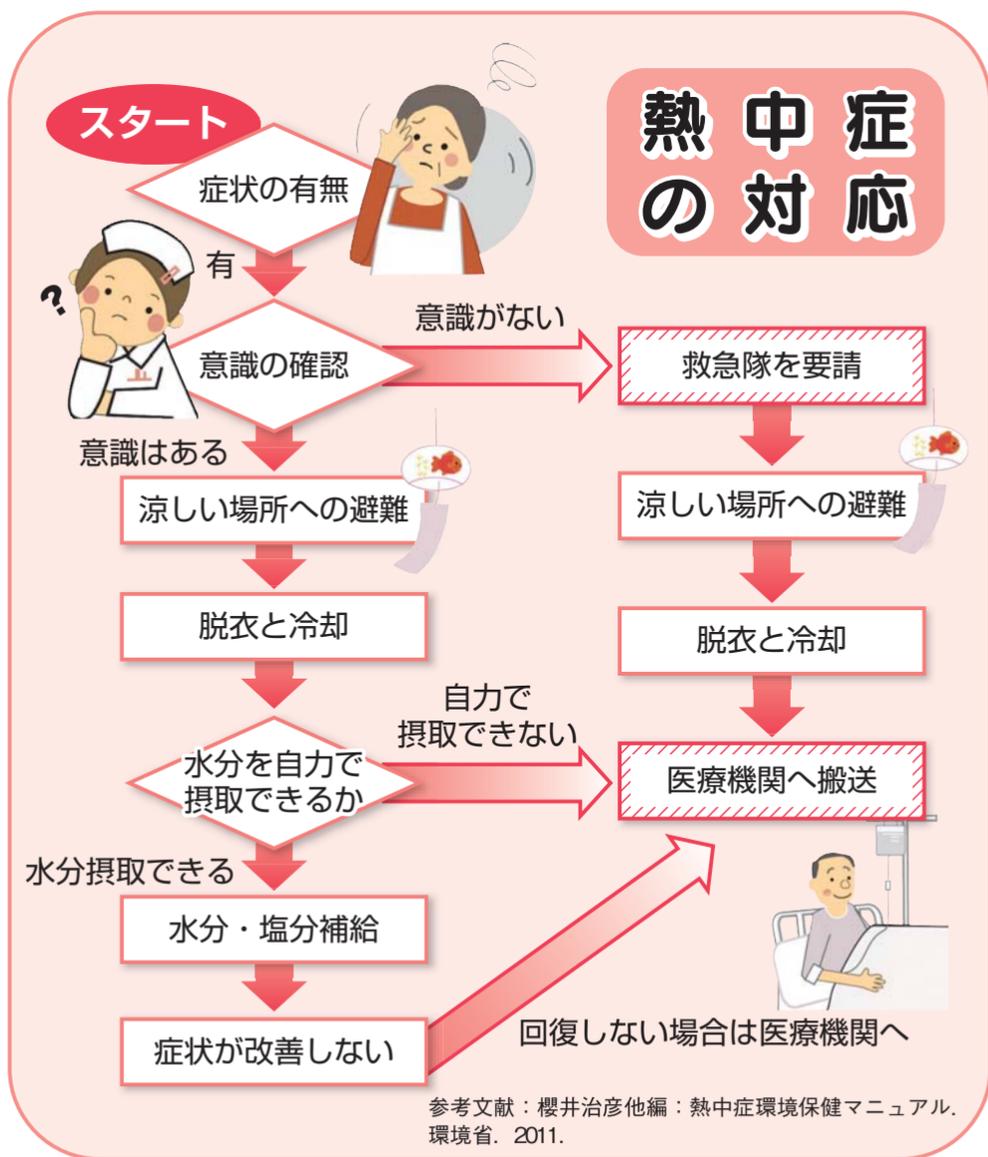
詳しくは健康課保健サービス係☎477・0022へ。

子どもの注意事項

乳幼児は、汗腺など体温調節機能が未熟です。晴れた日は地面に近いほど気温が高くなるため、幼児やベビーカーの乳児は地面の照り返しによって大人以上に暑い環境になるので、注意が必要です。外出時は小まめな水分補給と、通気性の良い服・帽子を着用しましょう。また、炎天下の車内は急激に温度が上昇するため、子どもだけを残さないようにしましょう。

成人の注意事項

体調不良時や肥満、寝不足、過労、持病をお持ちの方は熱中症を起こしやすいので、体調管理に気を付けましょう。外出時は帽子や日傘などを利用し、涼しい服装を心がけ、水分補給や休憩を積極的に取るようにしましょう。

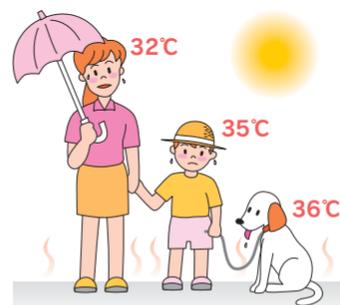


高齢者の注意点

- のどが渇かなくても水分補給
- 部屋の温度を小まめに測る

○高齢者は温度に対する感覚が弱くなるために、室内でも熱中症になることがあります。
○室内に温度計を置き、小まめに水分を補給することを心掛けましょう。

幼児は特に注意



○幼児は体温調節機能が十分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、幼児は大人以上に暑い環境にいます。

- ◆ 環境省熱中症情報に関するホームページ
http://www.env.go.jp/chemi/heat_stroke/index.html
 - ◆ 熱中症環境保健マニュアル
http://www.env.go.jp/chemi/heat_stroke/manual.html
 - ◆ 熱中症予防情報サイト
<http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/index.html>
 - ◆ 熱中症患者速報
<http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/spot/index.html>
 - ◆ 携帯サイト版 熱中症予防情報サイト
<http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/kt/index.html>
 - ◆ 携帯サイト版 熱中症予防カード
<http://www.env.go.jp/k/chemi/heatstroke/>
- 詳しくは健康課保健サービス係☎477・0022へ。

《今号の主な内容》
・23年度市の財政状況を公表します
・23年度廃棄物の排出量は1・2割の減となりました
・地域包括支援センターをご利用ください
・心のヘルスサポーター講座を開催します

8面 4面 3面 2面

熱中症は予防ができませんが、誤った対応をすると、死に至る病気です。大丈夫と過信せず、正しい対応を心掛けましょう!



「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

高齢者向けのパンフレットを作成しました

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。

【パンフレット配布場所】介護福祉課(市役所1階)、東部・中部・西部の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

詳しくは介護福祉課地域ケア係☎470・7777(内線2502)へ。

80歳以上の「ひとり暮らし」の方のお宅へ伺います

市では今夏の猛暑に備え、6月1日現在で満80歳以上のひとり暮らし世帯の方を対象に、熱中症の予防についてお知らせするため、6月下旬ごろから順次、地域の民生委員が各家庭を訪問し、熱中症予防のチラシを配布します。ご協力をお願いします。