

# 熱中症にご注意ください!



## 75歳以上の一人暮らしの方・高齢者のみのお宅へ伺います

市では、今夏の猛暑に備え、75歳(23年6月1日時点で満75歳の方)以上の一人暮らし世帯・高齢者のみ世帯の方を対象に、7月中旬から各家庭を訪問し、熱中症予防のチラシと啓発グッズ(ネッククーラー)を配布し、熱中症の予防を呼び掛けます。期間中、市の委託業者が身分証を携帯して伺います。ご協力をお願いします。

【期間】7月中旬～下旬

【委託業者】東久留米市シルバー人材センター  
詳しくは介護福祉課地域ケア係(内線2502)へ。

「熱中症の症状かな」と思ったら、風通しの良い日陰や冷房が効いている室内に移動し、衣類を緩めて楽にしましょう。うちわや扇風機で風を送ったり、太い血管が通っている脇や首・足の付け根に保冷剤などを当てて体を冷やしましょう。意識がはっきりしていれば、水分・塩分補給をしましょう。意識がはっきりしない場合や自分で水分が摂れない場合は、急いで医療機関に

### 対処方法

暑い日に目まい、立ちくらみ、筋肉痛、足がつかない、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、意識を失ったり、呼び掛けに對しての返事がおかしいといった症状が出てきます。

### 熱中症の症状

昨年、都内では猛暑の影響により、熱中症で病院へ運ばれた方が4200人を超えました。今年も暑い夏が予測されるとともに、3月に発生した東日本大震災の影響で、節電が呼び掛けられており、熱中症患者が増加する可能性があります。

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。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活用し、涼しい服装を心掛け、水分補給や休憩を積極的に取るようにしましょう。

### 成人の注意事項

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を行い、通気性の良い服、帽子を着用しましょう。

### 高齢者向けのパンフレットを作成しました

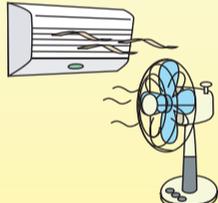
高齢者は暑さを自覚しにくく、熱を放出しにくいなど熱中症になりやすい特徴があります。市では、熱中症について高齢者が注意すべき点をまとめたパンフレットを作成しました。  
「パンフレット配布場所」介護福祉課(市役所1階)、各地域包括支援センター、各地区センター、わくわく健康プラザ  
※7月15日(金)から市ホームページでもご覧いただけます。詳しくは介護福祉課地域ケア係(内線2502)へ。

## 予防法ができていないかをチェックしましょう

☐ こまめに水分補給をしている



☐ エアコン・扇風機を上手に使用している



☐ シャワーやタオルで体を冷やす



☐ 部屋の温度を測っている



☐ 暑いときは無理をしない



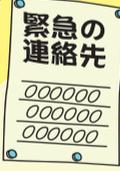
☐ 涼しい服装をしている  
外出時には日傘、帽子



☐ 部屋の風通しを良くしている



☐ 緊急時・困ったときの連絡先を確認している



☐ 涼しい場所・施設を利用する



### 予防法メモ

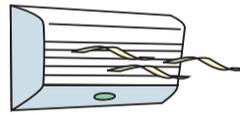
■ 寝る前だからと水分を我慢せず、小まめな水分補給を心掛けましょう。汗をかいた時は、適度な塩分補給も必要です。



■ 暑さを感じなくても、部屋の見やすい場所に温度計を置き、温度が上がったらエアコンをつけるなど、常に注意しましょう。



■ エアコンや扇風機が苦手な人は、温度設定に気を付けたり、風向きを調節するなど工夫してみましょう。調節の仕方が分からない人は、身近な人に相談しましょう。



### 迷ったら「#7119」へ相談を

「救急車を呼んだほうがいいのかな?」「今すぐ病院に行ったほうがいいのかな?」など迷ったら、東京消防庁の緊急相談センターへご相談ください。相談は無料です。

救急相談センターでは、医療相談チーム(医師、看護師、救急隊員経験者などの職員)が24時間年中無休で対応し、緊急性の判断、受診必要性の判断、応急手当てのアドバイス、医療機関の案内を行っています。

相談で緊急性が高いと判断された場合は、救急車が出動します。

「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

つなからない場合は...

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

### 夏の事故に気を付けよう

#### ◆ 花火の事故を防ぐ

花火は楽しい反面、火薬を用いていて危険を伴うため、取り扱いに注意が必要です。国民生活センターの調べによると、毎年寄せられる花火による事故事例の多くはやけどですが、中には打ち上げ花火が眼球に直撃し失明したなどという重篤な事故もあります。また、被害者の年代は10歳未満が圧倒的に多く、特に5歳以下での多さが目立ちます。

① 注意書きを守る ② 燃えやすい物の近くではやらない ③ 強風時はやらない ④ 水バケツを用意する ⑤ 子どもだけでなく大人と一緒に遊ぶ ⑥ 一度にたくさんのお花火に火を付けない ⑦ 花火をほくして遊ばない

#### ◆ 水の事故を防ぐ

梅雨が明け、本格的な夏の暑さがやってくるこの季節は、水に接する機会が多くなり、

河川、プールなどでの水による事故が増える時期でもあり

① 小さい子どもの水遊びは目を離さない ② 飲酒後や体調不良のときは遊泳しない ③ 荒天時などは遊泳や川岸などでのレジャーを中止する

※国土交通省から提供される「川の防災情報」では、インターネットで局地的な降雨情報を把握できるレーダー雨量情報を閲覧することができます。携帯電話からも閲覧できます。詳しくは東久留米市消防署 米消防署 防火係 ☎477・0119 へ。

◆ 「川の防災情報」インターネットアドレス <http://www.river.go.jp/>  
◆ 「川の防災情報」携帯電話用アドレス <http://i.river.go.jp/>