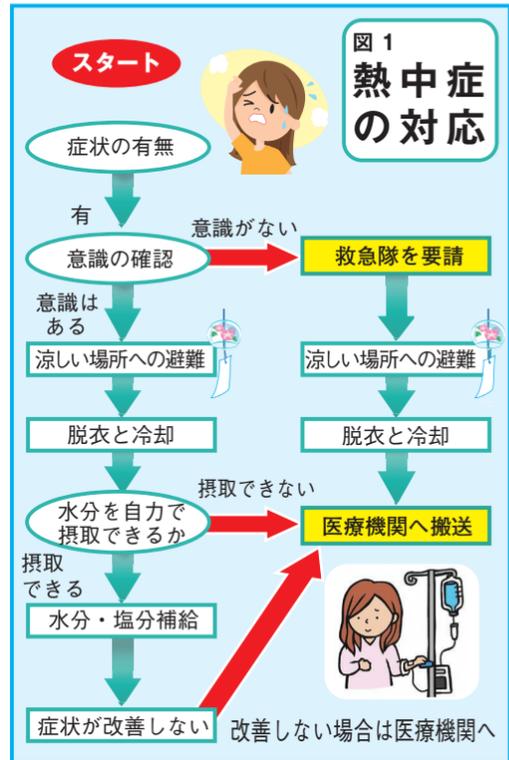




暑い季節 熱中症にご注意ください

毎年、7月～8月ごろに熱中症は増加します。特に梅雨明けの蒸し暑さや、急に暑くなる7月ごろは、体が暑さに慣れていないため、熱中症の患者が急増します。熱中症は予防が肝心です。熱中症予防のポイントを知り、楽しい夏を過ごしましょう。詳しくは健康課保健サービス係☎477・0022へ。



猛暑は「災害」です!

昨年の東京消防管内での救急出場件数は、82万5,929件と過去最多を更新しました。なかでも救急出場件数が多かった日は、8月3日の3,058件で、この日の最高気温は34度でした。気温が上昇する7月から8月にかけて熱中症による救急出場件数も増加します。

熱中症で昨年、東京消防管内で救急搬送された方は6,094人で、うち市内は43人でした。内訳は65歳以上が19人、65歳未満が24人と、65歳以上の割合が高くなっています。その要因としては、「自分は大丈夫」と我慢し、体調変化に気づかないということなどがあるので、家族や周りの方が声をかけ、気にかけてください。無理をせず、冷房器具を使用し、適正な温度管理やこまめな水分補給をしましょう。

こんな症状に注意! 熱中症の症状

暑い日にめまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉痛、頭痛、吐き気、倦怠感などがあれば、熱中症を疑いましょう。重症の場合は、「応答がおかしい」「意識がない」「けいれん」「体が熱い」などの症状が出ます。右図1の対応を参考にしましょう。

乳幼児や高齢者は特に注意!

【乳幼児】 乳幼児は体温調節機能が十分に発達していないため注意が必要です。また、背が低い乳幼児は、気温の高い晴れた日には地表面からの熱の影響を受けやすく、大人よりも熱中症になりやすいので、様子を十分に観察しましょう。

日本小児科医会では、2歳未満の子どもにマスクを着用させると熱中症や窒息のリスクが高まると警鐘を鳴らしています。2歳未満の子どもにマスクを使用しないようにしましょう。

【高齢者】 熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。暑さや水分不足に対する感覚機能や体温調節機能が低下しているため、注意が必要です。

熱中症の予防のポイント

熱中症予防には「暑さを避けること」と「こまめに水分を補給すること」が必要です。

新型コロナウイルス感染症予防の基本であるマスクですが、夏期の気温・湿度が高い中で着用すると熱中症のリスクが高くなる恐れがあります。屋外で人と十分な距離が確保できる場合には熱中症のリスクを考慮し、マスクを外すようにしましょう。

- 暑さを避けること
 - ・外出時は、日傘や帽子、通気性のよい服を着用し、日陰を利用しましょう。
 - ・室内では、扇風機やエアコンで温度や湿度を調節しましょう。時々窓を開けて換気を十分に行うことも必要です。
 - ・カーテンやすだれを活用し、日差しを和らげましょう。就寝中も室温に配慮しましょう。
- こまめに水分を補給すること
 - ・外出時のみならず室内でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給しましょう。大量に汗をかいた時は、適度な塩分補給も必要です。
 - ・日ごろから栄養バランスの良い食事を心がけましょう。
 - ・持病をお持ちの方やお子さんは、かかりつけの医師とあらかじめ相談し、熱中症対策についてアドバイスをもらっておきましょう。

体を冷やすポイント ~熱中症で具合の悪い時~

エアコンをつけ、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やしましょう。氷のうや保冷剤、冷やしたタオルなどを首の周り、脇の下、足の付け根に当て、太い血管がある部分を冷やすと効果的です(右図2)。

図2 冷やすと効果的な部位

「環境省熱中症予防情報サイト」(www.wbgt.env.go.jp/) をご活用ください

同サイトでは、「暑さ指数」の予測値や実況値を見ることができます。

救急車を呼ぶか迷った時や、診察可能な病院が分からないなどの場合には、東京消防庁救急相談センター☎#7119をご利用ください。

迷ったら#7119

災害の前に

大雨、台風や地震など災害が発生した際に開設する避難所では、3つの密「密閉・密集・密接」になりやすく、感染症リスクが高まります。市では、避難所の密集・密接を避けるためのスペース確保、換気や衛生対策の徹底に努めていきます。

皆さんも、災害発生時の感染症リスクを踏まえ、日ごろからの備えと災害時の避難行動を見直しましょう。

災害が起きたら

- ▼立ち退き避難が必要か判断し、自宅を安全を確保できる場合は、垂直避難など在宅避難を基本とした行動をとる。
- ※立ち退き避難は自宅などから指定緊急避難場所など安全な場所へ移動する避難行動
- ※垂直避難は自宅や近隣の頑丈な建物の比較的高い階に

詳しくは防災課☎470・7769へ。

コロナの時代の新たな日常へ

東久留米市長 並木克巳

ライジングサンに代わり、実践しながら、これまでとは違った、より注意を払った感、染拡大防止策が求められていたことを意識する必要があります。事業者も個人もそれぞれの責任や役割などを意識し、新たな日常を送ることが大切です。厳しい現実ですが、コロナとの戦いは長期戦となります。気を緩めることで感染が拡大してしまつては再度緊急事態を招き、生活が制限されてしまいます。少しずつ解明されてきたコロナの特性などを理解し、とりうる最善の対応をしていただきますようお願いいたします。

さて新年度に入り四半期が過ぎようとしています。長期戦となる年間スケジュールの変更も余儀なくされます。市民の皆さま自身の年間スケジュールや来年度に向けて最低限行わなくてはならないことなどを再考されているのではないのでしょうか。市の今年最大のイベントは市制施行50周年記念です。厳しい令和2年のスタートでしたが、今現在も50周年の思いを胸に日々市政は動いています。オリンピック・パラリンピックのように延期ができるものはありません。本当に難しい局面を迎えています。新たな日常として新しい生活様式を踏まえ判断してまいります。

避難所での留意事項

- ▼避難時はマスクを着用する。
- ▼避難所受付時に体温測定を実施。発熱・咳などの症状がある場合は、申し出る。
- ▼こまめな手洗い、咳エチケットなど、基本的な感染対策を行い、ほかの避難者との距離を十分にとる。
- ▼体調の変化を感じた場合や、基礎疾患があり体調に不安がある場合は、職員に相談する。
- ▼定期的に体温を計り、37度5分以上の発熱が確認された場合は、一時的に他の避難者と離れた場所などに移動する(その後、医療機関での受診をお願する場合があります)。

《今号の主な内容》

・新型コロナウイルス感染症関連情報	2面
・新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口	6面
・新型コロナウイルス感染予防のためのマスクとティッシュの捨て方	8面