

STOP! 熱中症

～本格的に暑くなる前に～

「熱中症」は、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、汗をかいて体温を下げるができなくなり、体に熱が溜まっていく状態です。炎天下の屋外だけでなく、湿度の高い室内や風通しの悪い場所でも発症し、めまい、頭痛、吐き気などの症状が現れ、重症化すると命に関わることもあります。

熱中症について正しい知識を身につけて、体調の変化に気を付けましょう。また、周囲にも気を配り予防を呼びかけ合って、熱中症による健康障害を防ぎましょう。



健康課保健サービス係 ☎042・477・0022

熱中症の症状と対処法

レベル	症状	対処法
軽症	▼立ちくらみ ▼大量の発汗 ▼筋肉痛	▼涼しい場所へ避難し、服をゆるめ、からだを冷やす ▼水分・塩分を補給する
中等症	▼頭痛 ▼吐き気 ▼嘔吐	▼軽症の処置を続けながら、医療機関を受診する
重症	▼意識障害 ▼けいれん	▼意識がない時はすぐに救急車を呼ぶ

こどもと高齢者は特に注意が必要です

こども

体温調節機能が十分に発達しておらず、背が低く、地表からの熱の影響も受けやすいため、気を配る必要があります。また、短時間であってもこどもを車内に残して離れてはいけません。



高齢者

熱中症患者の約半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は、体内の水分量の減少や体温調節機能の低下などの理由から、熱中症になりやすいため、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給しましょう。また、周りの方が体調を気にかけて、熱中症予防の声をかけ合しましょう。

熱中症を予防しましょう

本格的に暑くなる前に、からだを暑さに慣れさせることを「暑熱順化」といいます。暑さに負けないよう適度な運動や入浴で汗をかく習慣(暑熱順化)を付けましょう。また、熱中症を予防するために以下のことを心がけましょう。

水分・塩分の補給

喉の渇きを感じていなくてもこまめに水分補給をする。



食事はバランスよく十分に

朝食は欠かさずバランスのよい食事を十分に摂る。疲労回復に役立つビタミンB1(豚肉、豆腐、大豆製品)の摂取や免疫力を高めるビタミンCも意識して摂取する。



睡眠はしっかりと

通気性や吸湿・速乾性のある寝具を使い、しっかりと睡眠をとり、暑さに負けない体づくりをする。



衣類の調整や保冷剤の活用を

からだを締め付けず、通気性や吸湿・速乾性のある衣服を着用する。保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす。



室内環境は適切な温度で

室温をこまめに確認する。カーテンやすだれを使用する。エアコンや冷風機等で温度を調節する。



外出時は直射日光対策などを

日傘や帽子を使用する。天気の良い日は日陰を利用し、こまめに休憩をとる。熱中症警戒アラート発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避ける。



暑さをしのぐ クーリングシェルター

クーリングシェルターの指定

クーリングシェルター(指定暑熱避難施設)とは、危険な暑さの際に熱中症を予防するため、公共施設や民間施設を一時的な避難所として無料開放する場所です。熱中症特別警戒アラート発表時などに誰でも利用可能です。

市では冷房施設のある16箇所の公共施設と3箇所の民間施設を「クーリングシェルター」として指定しています。熱中症特別警戒情報が発表された場合に暑さをしのぐ場所として開放します。

※施設の休館日や施設修繕等で臨時休館となる場合には、開放されませんのでご注意ください。



涼をとる クールシェアスポット

クーリングシェルターの募集について

クーリングシェルターとして開設にご協力いただける民間施設を募集します。ご応募いただいた後、市と協定を締結し、その後クーリングシェルターとして指定、公表します。



クールシェアスポットの指定

クールシェアスポットとは、夏の暑い日に家庭のエアコンを消して、公共施設や商業施設などの涼しい場所に集まり、冷房を「共有(シェア)」して節電と熱中症予防を図る場所です。

市では市内の郵便局11箇所を「TOKYOクールシェアスポット」として指定し、涼をとれる場所として開放しています。

環境政策課 ☎042・470・7753