

## 今から対策して熱中症 体を守りましょう

熱中症は体温の調節機能がうまく働かず、体内に熱がこもり、体温が異常に上昇することで起こります。例年5月頃から発生し、7月下旬～8月上旬に多発する傾向があります。

梅雨の合間に突然気温が上昇した日や梅雨明けの蒸し暑い日等、体が暑さに慣れていない時期にも、注意が必要です。自身や家族の健康を守るため、今から対策しましょう。

問合せ 健康推進課 ☎内線434

### 熱中症予防のポイント

- ▶ のどが渇かなくてもこまめに水分補給する（1時間にコップ半分程度）
- ▶ エアコン、扇風機、打ち水、カーテン、すだれ等で調整する
- ▶ 部屋に温度計を置き、温度をこまめに確認する（温度28度、湿度60%が目安）
- ▶ 通気性、吸湿性、速乾性の良い衣類を着用する



### 外出時の注意

- ▶ 日傘・帽子を着用する
- ▶ 日陰や公共施設等を利用し、こまめに休息する



### 高齢者や子どもは特に注意

周囲が協力して見守り、熱中症予防を声かけしましょう。

#### 高齢者の特徴

暑さ・のどの渇きを感じにくい



汗をかきにくい

発汗や体温調節機能が低下し、のどの渇きを感じにくく、自覚なしに熱中症にかかる恐れがある。

#### 子どもの特徴

地面の照り返しにより高い温度にさらされる



汗腺等が未熟

体温調節機能が未発達で、自分で暑さ対策をするのが難しく、熱中症にかかりやすい。

### 熱中症の症状

重症度分類	症状
重症度Ⅰ (軽度)	● 手足がしびれる ● めまい・立ちくらみがある ● 筋肉のこむら返りがある(痛み) 等
重症度Ⅱ (中等度)	● 頭ががんがんする(頭痛) ● 意識がおかしい ● 吐き気がする・吐く ● 体がだるい(倦怠感) 等
重症度Ⅲ (重度)	● 意識がない ● 体がひきつる(けいれん) ● まっすぐ歩けない・走れない ● 体が熱い 等

### 熱中症を疑ったときの対応

周りの人に上表の症状がみられ、熱中症が疑われるときは、落ちて着いて次のように対応しましょう。

#### 重症度Ⅰの症状がある



- ① 涼しい場所に移動し、衣服を緩め体を冷やす
- ② 水分・塩分を補給する

※自分で水分がとれない・症状が改善しないときは、医療機関へ

#### 重症度Ⅱ・Ⅲの症状がある



- ① 救急車を呼ぶ
- ② 到着まで涼しい場所へ避難し、衣服を緩め体を冷やす

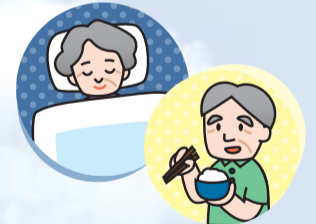
※重症度Ⅲは、入院が必要です

### 暑さに強い体づくりを



- ▲ 日頃から、無理のない範囲で運動をして汗をかく

※持病のある方は、熱中症対策について医師と相談しておきましょう



- ▲ 適切な睡眠とバランスの良い食事をとる

### 日本年金機構の個人情報流出を悪用した不審電話等にご注意を

日本年金機構の保有する個人情報の流出について、日本年金機構や年金事務所、荒川区役所から電話・電子メールでの連絡や金銭等を求めることは絶対にありません。不審な電話・電子メール、訪問があった場合は、下記にご連絡ください。

日本年金機構専用電話窓口 ☎0120-818211 (フリーダイヤル)

※6月14日(日)までは午前8時30分～午後9時。6月15日(月)以降は下記ホームページでお知らせします

HP <http://www.nenkin.go.jp/n/www/index.html>