

熱中症に注意しましょう!

暑い環境にいて、体温の調整ができなくなるために起こる熱中症。重症の場合は、命にかかわることもあります。

特に高齢者は、暑さやのどの渇きに対する感覚に鈍く、体に熱がたまりやすい特徴があります。

今年の夏は、電力不足による節電が求められていますが、行き過ぎた節電は熱中症にかかる恐れがありますので、無理のない範囲で節電に取り組み、熱中症を予防しましょう。

熱中症予防の4つのポイント



ポイント1

こまめに水分をとりましょう

- ・目安は、最低でも1日1リットル以上
- ・運動前後、食事や入浴後、就寝前など時間を決めてとる
- ・水やお茶でもOK
- ・汗をかいたときは、塩分も一緒に補給 ※高血圧などの病気により、塩分制限が必要なこともありますので、主治医に相談してください。

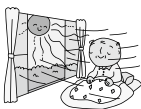
注目 アルコールは、体内の水分を出してしまうため水分補給にはなりません。



ポイント2

上手に暑さに対処しましょう

- ・涼しい服装で、体温の上昇を抑える
- ・食欲がなくても、3食規則正しく食べて体調を整える



- 【室内】**
- ・直射日光を避けるためにすだれなどを掛ける
 - ・窓を開けて風通しをよくする
 - ・エアコンと扇風機を一緒に回す

注目 熱中症は、室内でも多く発生していますので、寝ているときも注意が必要です。

- 【屋外】**
- ・炎天下での外出は避け、朝・夕などの比較的涼しい時間帯に外に出る
 - ・帽子や日傘、暑さ対策グッズなどを上手に活用する

注目 打ち水をすると外気温が2℃下がるといわれています。



ポイント3

気になる症状があったら、すぐに医療機関へ

熱中症の症状は、体のだるさ・食欲低下・めまい・吐き気・頭痛など。症状がひどいときには、意識がなくなることがあります。体調が悪いと感じたら、すぐに医療機関を受診しましょう。



ポイント4

家族や近所でも声を掛け合しましょう

自分のことはもちろん、家族や近所の方など周りの人の体調に気を配りましょう。特に、集団活動の場では、お互いの体調に気を付けましょう。

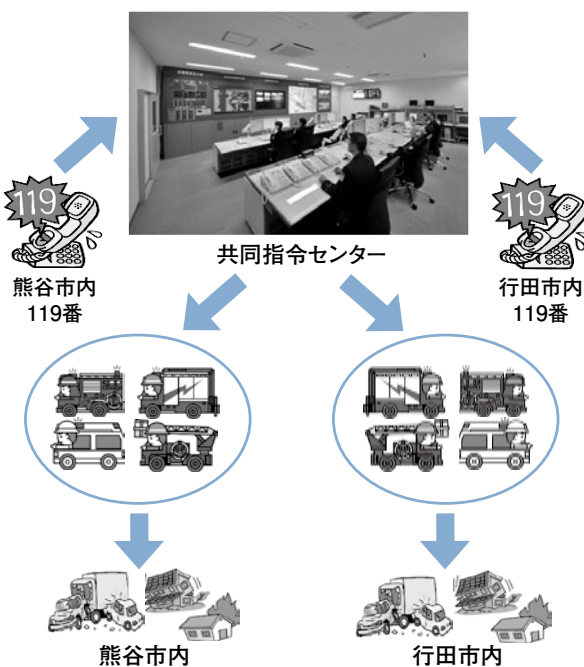
もし熱中症になってしまったら

- ・風通しのよい日陰や涼しい場所に移動する
- ・衣服を緩めて、体を楽にする
- ・冷やしたタオルを脇の下や足の付け根に置き、体を冷やす
- ・スポーツドリンクや食塩水などの水分を補給する



▶問い合わせ 高齢者福祉課高齢福祉担当(内線223) または保健センター ☎553-0053

両市の災害発生状況などの情報を一元管理



10月1日(土)から、本市と熊谷市は、共同指令センターで救急や火災などの災害情報を受信する通信指令業務の共同運用を開始します。これにより、次のようなメリットが期待できます。

【メリット1】 通報および災害発生地点を迅速に特定
「発信地表示システム」により、固定電話やIP電話、携帯電話からの通報にも対応し、通

報地点および災害発生地点の特定を迅速に行うことができます。

【メリット2】 出動体制の強化
「車両動態位置管理装置」や「自動出動指定装置」により、災害発生地点から最も近い消防車、救急車などを瞬時に選定し、出動させることができます。

これにより、現在より速やかな現場到着が可能となります。

共同指令センターで受けます あなたの119番