

# 熱中症注意報発令中！

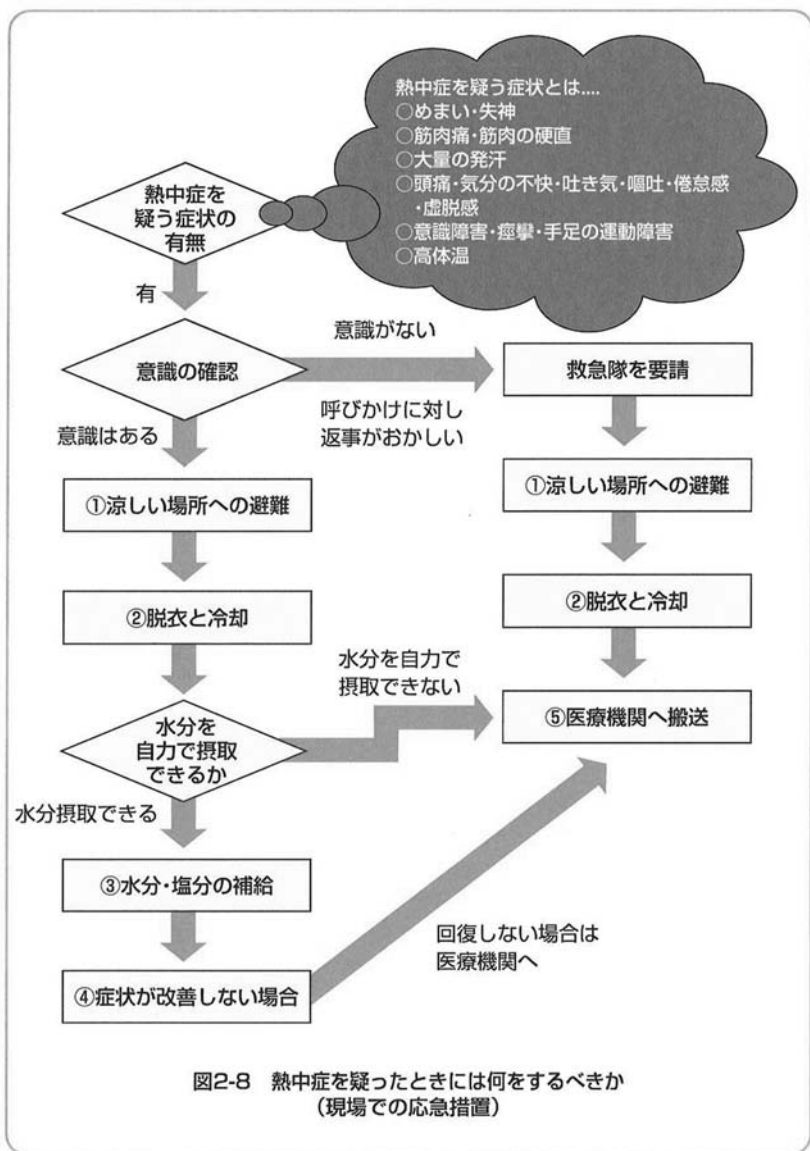
近年の地球温暖化や節電意識の高まりから、今年は早くから熱中症がみられ、今後も増加すると見込まれています。予防を心がけ、暑い夏を元気に過ごしましょう。

## 熱中症とは

熱中症は、気温が高い・湿度が高い・風が弱い・日差しや照り返しが強い・急に暑くなったなどの環境で起こりやすく、体内の水分や塩分のバランスが崩れてしまい、重症になると死の危険も高まります。鳥取県では現在、<sup>※</sup>熱中症注意報を発令し、注意を促しているところです。



## ●熱中症を疑ったときの対処法



環境省：熱中症環境保健マニュアルより

## 熱中症にならないために

1. 日傘・帽子などを使い、直射日光を避ける。風通しを良くする。特に体温調節機能が低下している高齢者がおられる部屋には温度計を置き、室温に注意しましょう。

## 2. 服装を工夫する

通気性がよく、汗をよく吸う素材(絹・綿等)を選びましょう。

## 3. こまめに給水する

軽い脱水状態の時は喉の渇きを感じないので、喉が渇く前か、暑いところに出る前に水分補給をしましょう。(アルコールは利尿作用があるため危険です)

## 4. 暑さに備えた体をつくる

暑さには徐々に慣れるのが理想ですが、日ごろから運動をすることで可能です。子どもは適度に外遊びをして、暑さに慣らしましょう。

## 5. 体調に応じた活動をする

脱水状態や食事を抜いたまま、暑いところには行かないようにしましょう。特に二日酔いは注意が必要です。無理はしないようにしましょう。

## ※熱中症注意報

本年度から実施される制度で、気象庁の「暑さ指数」などをもとに出されます。現在6月22日から発令継続中です。