



# 熱中症を予防しよう!

熱中症とは、高温多湿な環境に体に対応できず引き起こされる体の不調のことです。屋外だけでなく室内でも何もしないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。熱中症を予防するためのポイントを押さえ、暑い夏を乗りきりましょう!

## 熱中症がおきやすい環境

【屋外】

気温や湿度が高い  
風が弱い  
急に暑くなった



梅雨明け前後の暑さには、最も注意が必要です。

【屋内】

窓を閉め切っている  
冷房をつけていない



熱中症は約4割が自宅で起きています。

※参照：総務省「令和5年 熱中症による救急搬送状況」

## 特に注意が必要な人



**子ども** △ 体温調節機能が未熟



**高齢者(65歳以上)**

△ のどの渇きや暑さを感じにくい  
△ 汗をかきにくい



**障害のある方**

障害によって汗をかけない・体温調節ができない方がいたり、のどが渇いていても気づかない・自分で水分がとれない・汗をふけないため体温が下がりにくい場合がある方がいます。

熱中症患者のおよそ半数は高齢者です!

工夫しよう!

## 暑さを避けましょう

エアコンや扇風機を使う



外出時には日傘や帽子を活用



シャワーや保冷剤、冷たいタオルでからだを冷やす

日陰や涼しい施設を利用し、こまめに休憩する



吸湿性・速乾性のある通気性の良い衣服を着る



遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用する

## 注意が必要な行動



激しい運動や慣れない運動



長時間の屋外作業

意識してとろう!

## こまめに水分補給

室内でも、外出時でも、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を!

※疾患を持つ人・薬を服用中の方は、適切な水分補給についてかかりつけの医師にご相談ください。

## 育児相談

お子様の体重・身長測定や保健師による子育ての相談を実施しています。

ぜひ、お気軽にお越しください!

場 所：菊川保健センター

母子健康手帳(計測値記録用)

おむつ等、その他必要なものをお持ちください!



## 出前講座

サロンや地域の集まりなどに保健師が出向き、健康づくりのためのミニ講話を実施しています。

地域の皆さんと一緒に健康づくりに取り組みましょう!お気軽にお申込みください!

対 象 者：おおむね5人以上のグループ・団体

講話内容：健康づくりに関すること

申し込み：希望されるおよそ1カ月前まで



保健センター開庁日 月～金曜日 8:30～17:15 (土日祝除く)

★場 所：〒750-0317 下関市菊川町大字下岡枝 1480 番地 1 菊川総合支所 1 階

★T E L：083-287-2171 ★F A X：087-287-4011

