暑い夏到来 熱中症に気を付けましょう

問 健康推進課☎内線4203

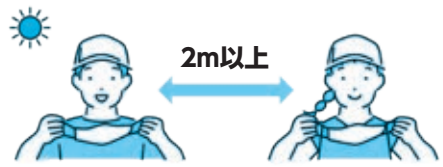
今年7～9月の関東地方の気温は、平年並みから高くなると予想されています。また、厳しい暑さに加え、新型コロナウイルス感染症対策によるマスクの着用で、体外に熱を発散しにくくなり、心拍数や体温が上昇して体への負担が大きくなります。こうした熱中症のリスクが高まる中、適切な対策を知り、実践することで今年の夏を乗り切りましょう。

熱中症とは

気温や湿度の高い環境にいることで、体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、次のような症状を起こすことです。

- **軽症**　めまい、立ちくらみ、筋肉痛、こむら返り
- **中等症**　頭痛、吐き気、倦怠(けんたい)感、判断力や集中力の低下
- **重症**　意識障害、けいれん、高体温
- **危険**

コロナ禍における熱中症対策

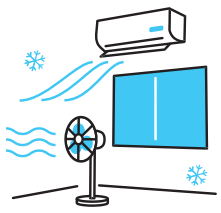


❶屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合は、マスクを外す

❷マスクを着用している場合は、強い負荷の作業や運動は避け、喉が渇いていなくても小まめに水分を補給する

❸換気扇や窓の開放によって室内を換気する。その場合、室内温度が高くなるため、エアコンの温度設定を小まめに調節する

❹日ごろから体温測定、健康チェックを行う。体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養する



次の方は熱中症を起こしやすいうえに重症化しやすく、細心の注意が必要です

- **高齢者**
  暑さや水分不足を自覚しにくく、体温調整機能が低下してきます。熱中症による死亡者の約8割が高齢者です。

- **乳幼児**
  体が地面に近いため、高温にさらされます。体温調整機能も未熟で、遊びなどに夢中になると水分不足や暑さに気付かないこともあります。

- **障がい・持病のある方、肥満の方**

熱中症かなと思ったら

- **日陰や冷房のきいた屋内など涼しい場所へ移動する**
- **衣類を緩めて体を冷やす**
  首筋や脇の下、太ももの付け根など太い血管のある部分に冷えたペットボトルや保冷剤を当てると効果的

- **水分や塩分を補給をする**
  意識がない場合はすぐに救急車を呼ぶ

外出時に役立つ熱中症対策グッズ

緊急事態宣言期間中でも、食料品の買い出しなどで外出の機会があります。これらのグッズを活用して熱中症を防ぎましょう。

- **塩分補給タブレット**
- **瞬間冷却パック**
- **速乾スポーツタオル**
- **ポータブル扇風機**

「熱中症警戒アラート」をご確認ください

今年4月から全国での運用が始まり、暑さ指数(WBGT)の値が33以上になると予測された場合に、環境省熱中症予防情報サイトHPhttps://www.wbgt.env.go.jp/などで当日や前日に発表されます。アラートが発表されたら、熱中症を予防するために積極的に対策を取りましょう。

◆暑さ指数(WBGT)とは

気温、湿度、日差しなどを指す輻射熱(ふくしゃねつ)からなる指標です。暑さ指数は「日常生活」と「運動」の二つの熱中症予防の指針に用いられ、行動の注意事項を段階ごとに確認することができます(下表)。

※詳しくは環境省熱中症予防情報サイトをご覧ください。

日常生活に関する指針

温度基準(WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険(31以上)	すべての生活活動で起こる危険性	高齢者は安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
厳重警戒(28～31)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒(25～28)	中等度以上の生活活動で起こる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。
注意(25未満)	強い生活活動で起こる危険性	一般に危険性は少ないが、激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

※運動に関する指針は市ホームページまたは(公財)日本スポーツ協会ホームページHPhttps://www.japan-sports.or.jp/をご覧ください。

◆メールやLINEでアラートが受け取れます

環境省の熱中症予防情報メールへの登録HPhttps://www.wbgt.env.go.jp/(下記二次元コード)や、LINEアプリで「環境省」のアカウント(下記二次元コード)を友だち追加すると、アラートの発表や暑さ指数の情報を受け取ることができます。

メールの登録はこちら　LINEの友だち追加はこちら

◆市公式Twitterでもお知らせ

アラートが東京都に発表された場合、注意喚起のお知らせを配信します。

アカウント名：mitaka_tokyo

※右記二次元コードからアクセスできます。