

包括だより第10号

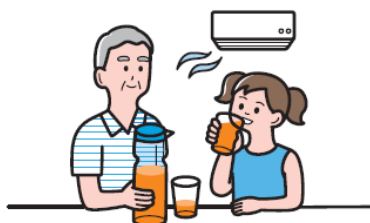


防ごう!!熱中症



毎年7月から8月に多く発生しています。今年は新型コロナウイルス感染症のこともあり、より熱中症に注意が必要です。

外出制限もあり、体力の低下、屋外での暑さに慣れていないこと、マスクの着用により体内に熱がこもりやすいこと、水分摂取の不足等が言われています。

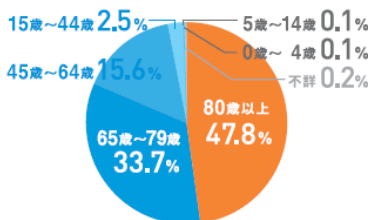


熱中症による死亡者の数は
真夏日(30℃)から増加

35℃を超える日は特に注意!

運動は原則中止。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。

■年齢別/熱中症死亡者の割合

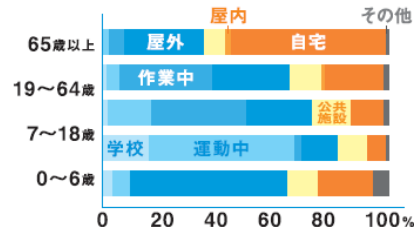


出典:「熱中症による死亡数 人口動態統計2018年」厚生労働省

熱中症による死亡者の
約8割が高齢者

約半数が80歳以上ですが、若い世代も注意が必要です。

■年齢・発生場所別/熱中症患者の発生割合



出典:「救急搬送データから見る熱中症患者の増加」国立環境研究所 2009年

高齢者の熱中症は
半数以上が自宅で発生

高齢者は自宅を涼しく、若い世代は屋外での作業中、運動中に注意が必要です。

注意 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかぬうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。



熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう

ウイルス感染対策は忘れずに!



屋外で
人と2m以上
(十分な距離)
離れている時

..... (マスク着用時は)



激しい運動は避けましょう

のどが渇いていなくても
こまめに水分補給をしましょう



気温・湿度が高い時は
特に注意しましょう

熱中症予防方法

- のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。

汗をかいたら塩分補給も忘れずに（制限のある人は、医師の指示で）

■ 効率のよい水の飲み方（コップ 1 杯の水を 1 日 8 回）

- ①起床時 ②朝食時 ③10時ごろ ④昼食時 ⑤15時ごろ
- ⑥夕食時（お酒を飲む際には水分も一緒に摂取） ⑦入浴時（前後）
- ⑧就寝前（トイレが心配な人は 1 時間前に水分補給して、就寝直前にトイレに）

※1日あたり1.2リットル（目安）

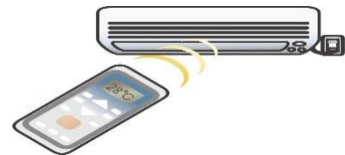
- 暑さを避けましょう

- ・ 通気性の良い涼しい服装、日傘や帽子の活用
- ・ 日陰の利用、こまめな休憩
- ・ 天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える



- 扇風機やエアコンを上手に活用しましょう

- ・ 部屋の換気も行なう
- ・ 室温をこまめに確認



- 暑さに備えた体づくりと日頃からの体調管理をしましょう

- ・ 暑さに備え、暑くなり始めの時期から無理のない範囲で適度に運動（「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日 30 分程度）
- ・ 毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- ・ 体調が悪い時は、無理せず自宅で静養



日頃から体調管理に気をつけましょう！

※環境省・厚生労働省 令和2年度の熱中症予防行動（リーフレット）より抜粋

安芸高田市社会福祉協議会

電話・お太助フォン

安芸高田市地域包括支援センター

47-1132