

熱中症に注意!!

非常に危険な暑さが続いています

熱中症により搬送される市民が、
ますます増加しております。
気温が高い時間に無理に外出せず、
外出の際はクーリングシェルターを
有効に活用し熱中症に注意して下さい



水分・塩分補給！

sss



涼しい！



熱中症対策アドバイザー

どのような人がなりやすいか



■**高齢者**:高齢者は体温調節機能が低下しているため、体に熱がこもりやすくなります。また、暑さや喉の渇きを感じにくいなど、体が出しているSOS信号に気づきにくくなっているため、熱中症リスクが高くなります。



■**子ども**:思春期前の子どもは、汗腺をはじめとした体温調節機能が未発達なため、熱中症リスクが高くなります。体が小さい分、気温や照り返しなど、環境から影響を受けやすいのです。



■**肥満の方**:肥満の方は、皮下脂肪が体内の熱を逃がす効率を妨げるので、体内に熱がこもりやすく、熱中症リスクが高くなります。



■**体調不良の方**:疲労や風邪などで体調不良の時は、体温調節機能が低下しています。また、心臓疾患や糖尿病など体温調節機能に関係する持病のある方も注意が必要です。



■**脱水状態の方**:下痢やインフルエンザ、二日酔いなどで脱水症状を起こしている時は、熱中症リスクが高くなります。初期段階の脱水症状の時はまだ喉の渇きを感じにくいので、のどが渇いていなくても水分を補給することが大切です。



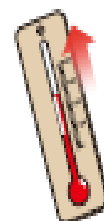
熱中症の発生には、その日の体調が影響します。

朝食を食べてない日、寝不足の日、疲れなどで体調がすぐれない日は、熱中症リスクが高くなります。

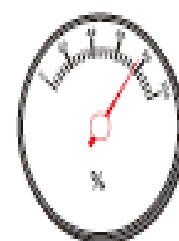
どのようなときに起こりやすいか

熱中症は、気温が高いときにだけ起こるわけではありません。
低い気温の日でも、条件次第でリスクは高くなります。

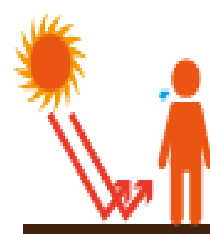
■**気温が高いとき**：一般的には、最高気温が25℃を超えると熱中症患者が発生し、30℃を超えると熱中症で死亡者の数が増えはじめるといわれています。



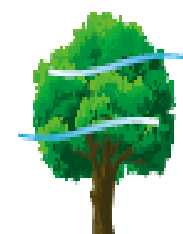
■**湿度が高いとき**：気温が低くても湿度が高いと、汗が蒸発しにくくなり、熱中症リスクが高くなります。例えば、気温が25℃以下でも湿度が80%以上ある時は注意が必要です。



■**日差しが強いとき**：晴れた日は、直射日光や地面からの照返しが熱中症のリスクを高めます。照り返しは、コンクリートやアスファルトでは強く、芝生や土では弱いです。



■**風が弱いとき**：風が弱い時は、汗をかいても体にまとわりついて蒸発しにくくなり、体温を下げる効果を弱めてしまい、熱が体にこもりやすくなるので危険です。



■**急に暑くなったとき**：急に暑くなった日や、暑くなり始めの時期に、熱中症の発生が多くなります。梅雨の合間に急に気温が上がった日や、梅雨明けの蒸し暑い日などが危険です。

