

ほけんじょだより

2025年 8月
第60号

西多摩保健所



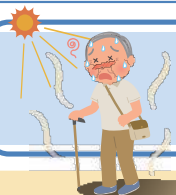
ほけんじょだより へのご意見をお寄せください



電話：0428-22-6141(代表)
FAX：0428-23-3987

■ 今号の内容

- しっかり対策して熱中症を防ぎましょう！… 1
- ご存知ですか!? 麻しん（はしか）が流行しています！…………… 2
- 夏だ！プールの季節だ！プールを楽しく安全に！…………… 3
- 定期的に受けよう！がん検診…………… 4

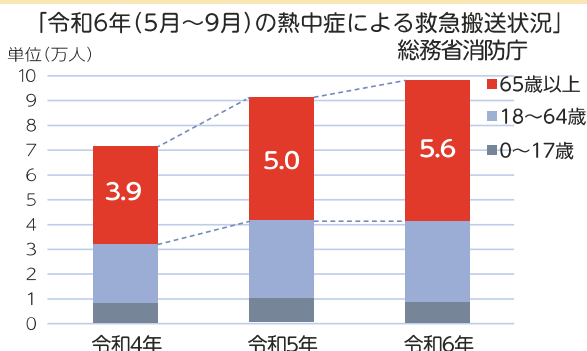


しっかり対策して熱中症を防ぎましょう！

熱中症とは、高温多湿な環境下で発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をさします。

熱中症で救急搬送された人は年々増加しており、全国で令和6年5月～9月に救急搬送された65歳以上の高齢者は約5.6万人に達しています。

特に高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対する身体の調整機能も低下しているため、注意が必要です。



熱中症の症状

めまい、立ちくらみ、生あくび、大量の発汗、筋肉痛、筋肉のこむら返り
病状がすすむと…頭痛、嘔吐、倦怠感、判断力低下、集中力低下、虚脱感

参考：厚生労働省 熱中症予防のためのリーフレット 「熱中症予防のために」 より

熱中症の主な対策

水分補給



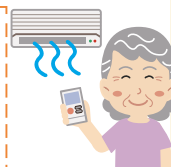
毎日決まったタイミングで水分を摂取する習慣をつけましょう。
室内にいても日中は **1 時間に 1 回程度**、コップ半分（約 100mL）の水を飲むようにしましょう。また、入浴前後、起床時、就寝前にはコップ 1 杯（約 200mL）の水を飲みましょう。



エアコンの利用



室温をチェックし、エアコンを使って室温をこまめに調節しましょう。
室温 28℃、湿度 70% を超えたら要注意です。夜間はエアコンのタイマーが切れた後に室温が非常に高くなる場合があります。タイマーは少なくとも **3 時間以上** に設定し、室温を適切に管理しましょう。



衣服



熱がこもりにくい服装を心掛けましょう。風を通しやすい服、汗を吸ってすぐに乾く素材、白・薄いグレーなど熱を吸収しにくい色を選びましょう。



参考：東京都熱中症対策ポータルサイト 「熱中症の基礎知識」 より

身体の異変を感じて救急車を呼ぶか判断に迷ったときは、
東京消防庁救急相談センター #7119 (24 時間年中無休)
*こちらからもつながります **042-521-2323** (多摩地区)

ネットで救急受診ガイド
ホームページ ▶▶▶

