

熱中症にならないために

>> 暑さを避ける

エアコン

暑いときはエアコンをつけ、26～28℃を目安に適切な温度に設定しましょう。



遮光カーテン

日差しが強いときは、カーテン、すだれを利用しましょう。



日傘・帽子

外出時は、日傘や帽子を使いましょう（帽子は時々脱いで、汗の蒸発を促しましょう）。



日陰、小まめな休憩

天気の良い日は、日陰の利用、小まめな休憩をしましょう。



通気性の良い衣類

吸汗・速乾素材、ゆったりした衣服を着用しましょう。



体を冷やす

保冷剤、氷、携帯型扇風機などで体を冷やしましょう。



>> 小まめに水分・塩分補給を行う

のどの渴きを感じたらすでに脱水症状といわれています。起床時、入浴前後などのタイミングで、のどが渇く前に小まめに水分補給を心掛けましょう。1日当たりの水分補給の目安は1.2ℓです。運動後などいつもより多く汗をかいたときは、追加で水分を取るようにしましょう。

汗をかくと、水分とともに塩分も失われます。塩分タブレットや塩分を含む飲み物などを摂取して塩分も補給しましょう。

※医師から水分・塩分摂取量の制限を受けている人は、その指示に従ってください。



>> クーリングシェルターを利用する

クーリングシェルターとは「熱中症特別警戒アラート※」が発表された際に、暑さを避けて休憩を取れる場所として一般に開放される施設です（市内施設は右表参照）。外出する際には、十分な水分補給をするとともにクーリングシェルターなどを活用し熱中症予防に努めましょう。

※県内の暑さ指数予測地点の全てにおいて、翌日の最高暑さ指数（WBGT）が35に達する場合に発表されます。

所在地や開放時間など
クーリングシェルター
の詳細はこちら▶



公共施設	
富奥防災コミュニティセンター	野々市市役所
学びの杜ののいち カレード	交遊舎
にぎわいの里ののいち カミーノ	文化会館フォルテ
民間施設	
ウエルシア薬局野々市御経塚店	太平寺郵便局
ウエルシア薬局野々市横宮店	扇が丘郵便局
ウエルシア野々市横宮店	野々市御園郵便局
イオンスタイル御経塚	押野郵便局
イオン野々市南店	下林郵便局
スーパーマーケットパロー押越店	アルビス明倫通り店
野々市郵便局	アルビス野々市三納店
富奥郵便局	

みんなで防ごう 熱中症

近年の夏はとても暑く、いつでもどこでも誰でも熱中症になる危険性があります。今月号では、熱中症から身を守る方法を紹介します。正しい予防法を知り、夏を元気に乗り切りましょう。

※出典：「熱中症環境保健マニュアル～総論～」

📞 熱中症に関すること 健康推進課 ☎ 248-3511
クーリングシェルターに関すること 市民生活課 ☎ 227-6052

熱中症とは？

高温多湿な環境で体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなることで体内に熱がこもる状態をいいます。重症化すると命に関わる危険性があります。



熱中症の主な原因

熱中症は、年齢や体調などの「からだ」、気温や湿度などの「環境」、活動状況などの「行動」の3つの条件が関係して引き起こされます。自身に当てはまるものがあるかチェックしてみましょう。

からだ

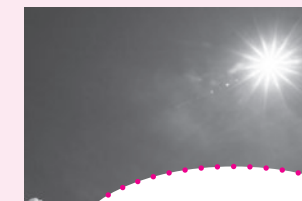
- ・寝不足
- ・二日酔い
- ・持病がある人
- ・肥満の人
- ・乳幼児
- ・高齢者



乳幼児、高齢者は特に注意！

環境

- ・気温や湿度が高い
- ・風が弱く日差しが強い
- ・エアコンがなく、締め切った空間



屋内・夜間も注意！（23ページ健康通信参照）

行動

- ・激しい運動
- ・屋外での長時間の作業
- ・スポーツの試合など水分が補給しにくい行動



小まめに休憩を！

熱中症の症状

熱中症の症状は、進行度に応じて段階的に変化します。少しでも体調に異変を感じたら、すぐに涼しい場所へ移動し、水分と塩分を補給して安静にすることが重要です。もし「自力での水分摂取が困難」「意識が朦朧としている」といった状態が見られる場合は、ためらわずに医療機関を受診または救急車を要請してください。

軽症

- ・大量の発汗
- ・めまい、立ちくらみ
- ・手足がつる

- ・頭痛
- ・吐き気
- ・倦怠感

- ・意識障害
- ・発汗停止
- ・高体温

重症

- ・昏睡状態