

# 地域包括支援センターだより

## ～熱中症にご注意ください！～

熱中症は、気温が高だけでなく湿度が高い場合や、風が弱く日差しが強い環境などでも起こりやすくなります。特に7、8月は最も多く発生しています。



### 熱中症の初期症状

- ①めまい（立ちくらみ）
- ②筋肉痛、筋肉硬直（こむら返り）
- ③大量の汗



### 熱中症の症状が現れたら

- ①涼しい場所へ移動します。
  - ②衣服をゆるめ、体に水をかけたり、濡れたタオルをあててあおいたりするなどして、体を冷やします。
  - ③冷たい水を飲み、たくさん汗をかいた場合はスポーツドリンクや塩あめなどで塩分補給も重要です。
- 自分で水分摂取が出来ない時や意識障害が見られる場合は、症状が重くなっていますのですぐに病院へ行きましょう！



### 熱中症の予防

- ①暑さを避ける  
日傘・帽子の利用、室内では扇風機やエアコンを使用、すだれやカーテンで直射日光を防ぎましょう
- ②服装を工夫する  
襟元を緩め熱気や汗が出やすくします。また、吸水性の良い服や熱吸収しにくい白系統の服を着ましょう。
- ③こまめに水分補給  
のどが乾いた時だけでなく、常に意識して水分を摂取することが大切です。  
たくさん汗をかいた時は、スポーツドリンクや塩あめなどで塩分も補給しましょう。

熱中症患者のおよそ半数は高齢者（65歳以上）です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能や、暑さに対する体の調節機能も低下しているため特に注意が必要です。

節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないよう注意が必要。適度に扇風機やエアコンを使用しましょう。

問合せ

- 小城・三日月地区の方 おたっしや本舗小城北（小城市役所別館：旧改善センター内）☎73・2172
- 牛津・芦刈地区の方 おたっしや本舗小城南（ひまわり内）☎66・6376
- 小城市役所 福祉課（西館1階）☎37・6107