

熱中症にご注意ください!

熱中症が発生しやすい時期になりました。

昨年の夏は、過去に例をみないほど猛暑が続き、熱中症による健康被害が数多く報告されました。気象庁の発表によれば、今年の夏（6～8月）の平均気温は、平年並みか高いとの予報です。さらに、今年の夏は、厳しい電力供給状況を踏まえ、エアコンなどの使用制限が予想されます。

一人一人が熱中症に気をつけて、夏を乗り切りましょう。

熱中症とは

熱中症は、高温多湿の環境のもとで、体内の水分と塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かないことによって起こります。

死に至る可能性のあるものですが、予防法を知っていれば防ぐことができます。また、応急処置を知っていれば救命できます。

こんな日は特に注意をしてください!

- ・ 気温が高い
- ・ 湿度が高い
- ・ 風が弱い
- ・ 急に暑くなった

<高齢者の方に気をつけてほしいこと>

1. のどが渇かなくても水分補給をしましょう。
2. 部屋の温度をこまめに測りましょう。

高齢者の方は、温度に対する感覚が弱くなるために、室内でも熱中症になることがあります。室内に温度計を置き、こまめに水分補給することを心掛けましょう。

<小さなお子さんがいる方に気をつけてほしいこと>

幼児は、体温調整機能が十分発達していないため、特に注意が必要です。晴れた日には、地面に近いほど気温が高くなるため、幼児は大人以上に暑い環境にいることとなります。

熱中症の症状について

熱中症の症状は、次のとおりです。こんな症状があったら、熱中症を疑ってください。

- ①軽度の症状（現場での応急処置ができる）
めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない
- ②中等度の症状（病院への搬送が必要）
頭痛、吐き気、体がだるい（倦怠感）、虚脱感
- ③重度の症状（入院して集中治療の必要がある）
意識がない、けいれん、高い体温である、呼びかけに対して返事がおかしい、まっすぐに歩けない・走れない

熱中症が疑われたときに行うこと

- ・ 涼しい環境への避難
- ・ 脱衣と冷却
- ・ 水分・塩分の補給
- ・ 医療機関へ運ぶ

（公園指定管理者） 鳥屋野潟セントラルパークグループ
女池インフォメーションセンター TEL 025-285-1604
鐘木インフォメーションセンター TEL 025-284-4720