

熱中症にご注意ください！

☎1014844 健康推進課 ☎(376)9149

健康センターの保健師に聞きました！～熱中症への注意点～

最近よく耳にする熱中症、「自分はならないだろう」と思っていないですか？
今年も暑い日が多くなってきていますが、梅雨や夏の間は高温多湿の日々が続きます。そんな環境に私たちの体が適応できないことで、熱中症はいつでも・だれでも・どこでも起こります。

・「夏の正午ごろ、暑い日差しの中で日傘をささず、のどの渇きもあったが、水筒を持っていなかったため飲み物を飲まなかった。そうしたら、途中で倒れて救急搬送された」

熱中症とは？ 気温や湿度の高い環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体内に熱がこもってしまう状態です。

熱中症の主な症状

- ・**軽症** めまい、立ちくらみ、大量の発汗、筋肉痛、こむらえり
- ・**中等度** 頭痛、吐き気、嘔吐、力が入らない、体がぐったりする
- ・**重度** けいれん、意識がなくなる、歩けない、反応がおかしい、体温が高い

特に注意が必要な方

熱中症は屋内でも起こります。周囲の方からも積極的な声かけをお願いします！

- ・高齢者 ・乳幼児 ・障がい者
- ・持病のある方 ・暑いところで作業を行う方

熱中症から身を守るために

①暑さを避ける

- ・感染予防のため、換気を確保しつつエアコンの

温度設定をこまめに調整

- ・涼しい服装をする
- ・日傘や帽子で直射日光を遮断する
- ・外出は涼しい時間に

②のどが渴いていなくてもこまめに水分塩分補給

③暑さに備えた体づくり

- ・食事・睡眠をしっかりとる
- ・適度に運動をする

④日ごろから健康管理

- ・毎日検温をする

熱中症かなと思ったら

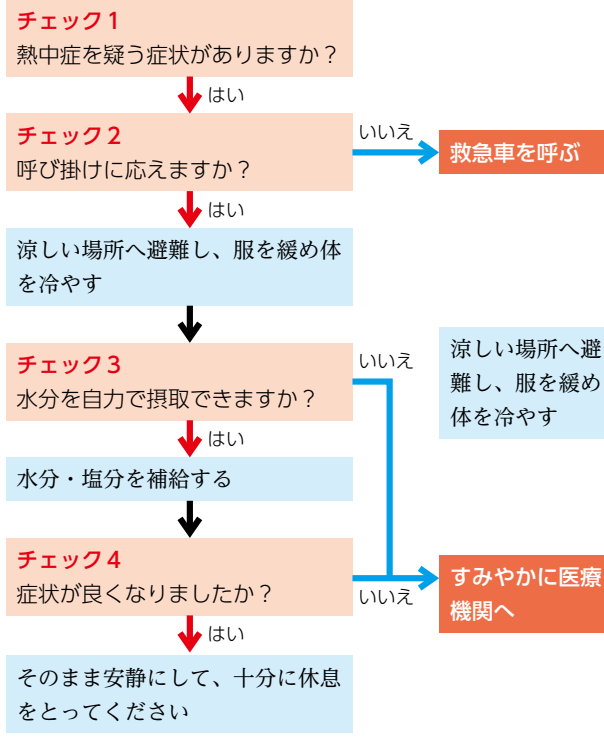
万が一、身近にいる方に熱中症を疑う症状がみられた場合は、右記のフローチャートを参考に落ち着いて対処しましょう。

救急車を呼ぶべきか判断に迷う場合は、東京消防庁救急相談センター〔＃7119。ダイヤル回線からは☎042(521)2323〕が24時間年中無休で相談に応じてくれます。

・「自分では大丈夫だろうと思って、クーラーをかけずに家の中で過ごしていたらめまいがおこった。その後、休憩はしたが環境は関係ないと思いクーラーはつけなかったら、吐き気もしました」

このようなことは身近に起こり得ることです。「部屋の中にいるから大丈夫！」「自分は体が強い方だから大丈夫！」と思わずに、正しく対策をして予防しましょう。

ご家族やお近くに、乳幼児・高齢者・暑さに慣れてない方などの、熱中症になりやすい方はいませんか？ お互いに声を掛け合いながら、この夏を元気に乗り越えましょう。



熱中症特別警戒アラートが出た場合は、命を守る行動をとってください

今年から、これまでの熱中症警戒アラートより一段階上の警戒情報である「熱中症特別警戒アラート」が出されるようになりました。

この「熱中症特別警戒アラート」は、過去に例のない危険な暑さが想定される際に**ご自身や周りの人の命を守るための行動を促すお知らせ**です。国から特別警戒アラートの発表があった場合、速やかに市公式SNSやホームページなどでお知らせしますので、ぜひ事前にご登録をお願いします。

熱中症特別警戒アラートが出たら…

- ・室内でエアコンを使用するなど、涼しい環境で過ごしましょう。
- ・水分と塩分を補給しましょう。
- ・高齢者・乳幼児などの熱中症にかかりやすい方は特に注意し、周囲の方も声をかけてください。
- ・不要不急の外出を控えましょう。

クーリングシェルターもご利用ください

熱中症特別警戒アラートが出た時には、クーリングシェルター(市民の皆さんが暑さから逃れるための施設)を次の通り開設します。

自宅にエアコンがあり、涼しい環境が確保できる場合クーリングシェルターへの移動は必要ありません。涼しい環境の確保が難しい方はご活用ください。

なお、次の施設以外にも、順次クーリングシェルターに指定する施設を増やしていきます。最新情報は、公式ホームページをご覧ください(☎1015274)。

「熱中症予防情報サイト」では、熱中症警戒アラートなどのメール配信サービスに登録することができます。

☎1014963 環境政策課 ☎(338)6831



施設名	日時	定員
中央図書館	9:30～20:00〔第1・3木曜日は休館(祝日の場合は開館)〕	100人
永山・関戸各図書館	平日＝9:30～19:30〔木曜日は休館(祝日の場合は開館)〕 土・日曜日、祝日＝9:30～17:00	各30人
東寺方・聖ヶ丘・豊ヶ丘各図書館	10:00～17:00(木曜日・祝日は休館)	各10人
唐木田図書館	10:00～17:00(月曜日・祝日は休館)	10人
関戸公民館	9:00～22:00〔第1・3月曜日は休館(祝日の場合は開館)〕	50人
永山公民館	9:00～22:00〔第1・3木曜日は休館(祝日の場合は開館)〕	50人
健康センター	9:00～21:30	20人
資源化センター(エコプラザ多摩)	平日8:30～17:00	10人
多摩センター駅出張所	8:30～17:00(日曜日・祝日は休所。祝日が土曜日の場合は開所)	5人
東寺方老人福祉館・地区市民ホール	9:30～17:00(日曜日は休館)	10人程度
関・一つむぎ館	9:30～21:30(第1・3月曜日は休館)	27人
ゆう桜ヶ丘	9:30～21:30(第1・3月曜日は休館)	20人
乞田・貝取ふれあい館	9:30～21:30(第1・3月曜日は休館)	12人
TOM HOUSE	9:30～21:30(第1・3火曜日は休館)	15人
貝取こぶし館	9:30～21:30(第2・4月曜日は休館)	30人
ひじり館	9:30～21:30(第1・3木曜日は休館)	10人
愛宕かえで館	9:30～21:30(第2・4火曜日は休館)	24人
からきだ菖蒲館	9:30～21:30(第2・4月曜日は休館)	20人
大栗川・かるがも館	9:30～21:30(第2・4月曜日は休館)	5人
三方の森コミュニティ会館	9:30～17:00(第2・4月曜日は休館、日曜日は7月～9月のみ開館)	20人
ココスモ連光寺	9:30～17:00(日曜日・祝日、第2・4月曜日は休館)	20人
市民活動・交流センター	9:00～20:30〔毎月第2月曜日は休館(祝日の場合は翌平日)〕	30人程度
パルテノン多摩	9:00～22:00	42人程度
市役所本庁舎	平日8:30～17:00	30人程度
二幸産業・NSP健幸福祉プラザ	8:30～22:00(毎月第2土曜日とその翌日の日曜日は休館)	30人
アクアブルー多摩	月曜日～土曜日＝9:00～21:45、日曜日・祝日＝9:00～19:45 (毎月第2・4火曜日は休館。7・8月は9:00～21:45で開館)	20人
総合体育館	9:00～21:00(毎月第3月曜日は休館(祝日の場合は翌平日))	20人
武道館	月曜日～土曜日＝9:00～20:00〔毎月第3月曜日は休館(祝日の場合は翌平日)〕、日曜日・祝日＝9:00～18:00〔毎月第3月曜日は休館(祝日の場合は翌平日)〕	5人
一ノ宮・永山各児童館	月曜日～土曜日＝9:00～19:00(18:00以降は中学生以上) 第2・4日曜日＝10:00～17:00	各若干名
愛宕児童館	平日＝10:00～18:00、土曜日・夏季長期休業日＝9:30～18:00(日曜日・祝日は休館)	若干名
諏訪児童館	9:00～18:00(日曜日・祝日は休館)	若干名