

# 夏の健康対策

**問** 健康推進課（金屋庁舎）  
清水行政局住民福祉室

今年も暑い夏がやってきました。皆さん、いかがお過ごしですか。今月は、暑さから身を守る方法、熱中症予防について一緒に考えていきたいと思います。

近年、日常生活で増加しているのが熱中症です。重症化すると命も脅かす恐ろしい病気ですが、正しい知識を持って適切な対応をすることで、予防することができます。

## 熱中症とは

人間の体には、体温調整機能が備わっていて、常に体内で熱を作り出している一方、自律神経を介し適度な体温を保っています。

しかし、気温や湿度が高い、風が弱い、日差しが強いなどの環境下で体温調整機能が乱れが生じると、適度な体温が保てなくなり、

- ・めまいや立ちくらみ
- ・筋肉痛や筋肉の痙攣
- ・体がだるい、力が入らない

- ・頭痛、吐き気
- などの症状が現れることがあります。これを熱中症といいます。

## 熱中症の予防法

- 次のことに気を付けて、熱中症を予防し、暑い夏を乗り切りましょう。
- 冷房は外気との温度差を5度以内にする。
- こまめに電解質の入ったスポーツドリンクなどを補給する。
- 十分な睡眠をとり、疲れを溜めない。
- お風呂は湯船にゆっくりつかる。
- 栄養バランスに気を付け、1日3食規則正しく食べる。
- 適度に体を動かす。

## 知っていますか？熱さ指数(WBGT)

暑さ指数(WBGT)は、人体に与える影響の大きい、①湿度②日射などの外部からの熱③気温、の3つを取り入れた指標です。労働環境や

運動環境の指針として有効であると認められ、ISO(国際標準化機構)などで国際的に規格化されています。

暑さ指数が高くなると、熱中症による救急搬送人員数が多くなります。

### 【日常に関する指針】

温度基準(WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険(31以上)	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
嚴重警戒(28以上31未満)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒(25以上28未満)	中度以上の生活活動でおこる危険性	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
注意(25未満)	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver.3」(2013)より

## 乳幼児を子育て中の皆さまへ 子育て支援センターは 皆さまの子育てを応援します!

アルバムカフェ  
～お子さんの写真をかわいく飾ろう～

- 日時/ 7月20日(火) 13:30～14:30
- 場所/ 子育て支援センター
- 講師/ 杉山 江里子さん
- 定員/ 10組程度
- 申込/ 7月5日(月) 8:30～

	開設日時など(場所は「にここひろば」以外、子育て支援センター)	
あそびのひろば	金曜日(7月2日・9日・16日・30日) ※予約制。 詳細は予定表でご確認ください。	10:00～11:00 14:00～15:00
にここひろば(1歳半～)	7月28日(水) 10:00～11:00(予約制) 水遊びをします。タオル・着替えをお持ちください。 ※場所は金屋文化保健センター。 詳細は予定表でご確認ください。	

子育て支援センターは皆さまの子育てを応援しています。詳しくは町ホームページをご覧ください。子育て支援センター ☎090-7966-1697・52-5474(ファクス兼用)