

STOP! 熱中症

昨年6月～9月には
区内で127人※が熱中症で
救急搬送されています!

※速報値

熱中症は、高温多湿な環境に体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。いつでも、どこでも、誰でも熱中症にかかる危険性があり、状態によっては救急搬送が必要となり、最悪の場合は死に至ることもあります。熱中症の正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけましょう。また、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症予防のポイント

熱中症予防には【暑くなる前】から行う予防と、【暑い時期】に行う予防があります。

暑くなる前

暑さに備えた体作り(暑熱順化)

日常生活の中で運動や入浴をして汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。暑熱順化には、数日から2週間程度かかります。暑くなる前から暑熱順化のための活動を始め、暑さに備えましょう。

散歩に出かける

入浴で汗をかく

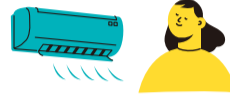
スポーツなどの趣味で体を動かす



暑い時期

暑さを避ける

屋内ではエアコン、扇風機などを使用し、室温が28度を超えないように心がけましょう。特に高齢のかたは無理をせず、夜間もエアコンなどを活用しましょう。屋外で行動する際は、暑い時間帯を避け、日陰を歩き、涼しい場所で小まめに休憩を取りましょう。また、風通しが良い衣服を着用し、帽子や日傘を活用しましょう。



こまめに水分補給

喉が渴いていなくても、小まめに水分を取ることが大切です。起床時や入浴前後、外出時もしっかり水分補給をしましょう。



熱中症の症状・対応

以下のような症状が出たら
熱中症になっている危険性があります

- めまい
- 立ちくらみ
- 生あくび
- 大量の発汗
- 筋肉痛
- 筋肉のこむら返り



症状が進むと

- 頭痛
- おう吐
- 倦怠(けんたい)感
- 判断力低下
- 集中力低下
- 虚脱感



対応

涼しい場所へ移動し、体を冷やして体温を下げましょう。また、経口補水液などで水分・塩分補給を。自分で水分が取れないなど重症な場合や、症状が改善されない場合はすぐに医療機関へ!

出典:「熱中症環境保健マニュアル」環境省
「熱中症予防のための情報・資料サイト」厚生労働省
「熱中症ゼロへ」日本気象協会

夏本番に活用! 熱中症警戒アラート 熱中症特別警戒アラート

熱中症の危険性が極めて高くなると予測された場合に、環境省と気象庁が共同で「熱中症警戒アラート」を発表します。また、気温が特に著しく高くなることにより人の健康に重大な被害が生ずる恐れがある場合には、一段階上の「熱中症特別警戒アラート」が発表されます。

「熱中症警戒アラート」などはEメールやLINEで受信することができます。受信するには登録が必要です。詳細は区Webをご覧ください。



熱中症
警戒アラート

より危険性が高い!

熱中症
特別警戒アラート

アラートが発表されたら、外出を控え、エアコンを使用するなどの予防行動を積極的に行いましょう。

問 保健予防課保健管理係 (☎ 5722-9396、FAX 5722-9890)

クーリングシェルターを利用できます

熱中症特別警戒アラート発表時に、暑さをしのげる場所として、クーリングシェルター(指定暑熱避難施設)を設置します(施設の閉館時は設置しません)。ぜひご利用ください。

また、民間施設のクーリングシェルターを募集しています。

問 環境保全課温暖化対策係 (☎ 5722-9034、FAX 5722-9401)



設置場所

- 総合庁舎 ● 図書館 ● 体育館
- 住区センター(分室を含む)
- 高齢者センター
- いこいの家コミュニティルーム(単一施設)
- 菅刈公園和館
- 東京都写真美術館
- 民間施設



目黒区からの情報を発信中!



区公式
ウェブサイト



区公式YouTube
チャンネル
「めぐろTV」



区公式X
「目黒区広報広聴課」



LINE
公式アカウント
「目黒区」



※めぐろ区報は、区公式ウェブサイトが多言語でご覧になれます。Meguro City Newsletter is available in multiple languages on Meguro City official website.