

早めに
始めよう

熱中症予防

昨年6月は区内で36人が熱中症により救急搬送されています！

熱中症は、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく、室内で何もしていないときでも発症し、状態によっては救急搬送、最悪の場合は死に至ることもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、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。

岡保健予防課保健管理係 ☎5722-9396、FAX5722-9508

熱中症のサイン・対処を知る

- ①軽症 ▶めまい、しびれ、立ちくらみ
- ②中等症 ▶吐き気、頭痛、倦怠感
- ③重症 ▶けいれん、意識がない

体を冷やして、水分補給

- エアコンが効いた室内や日陰に移動
- 水分補給は経口補水液がおすすめ
- 衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げる

症状が改善しない場合

医療機関で受診
または救急車を呼んでください

ポイントは汗をかくこと！

暑さに強くなる 暑熱順化のすすめ

暑い日が続くと体がしだいに暑さに慣れ、暑さに強くなることを暑熱順化といいます。

「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる程度のウォーキングなどの運動を継続することで、2週間程度で完成するといわれています。

暑熱順化すると、熱中症になりやすい環境での体温上昇や心拍数増加などによる体のストレスを軽減できるほか、汗をかきやすくなることで、効果的な体温調節ができるようになり、熱中症になりにくくなります。

暑熱順化するための動きや生活

運動はあくまで目安です。体質・体調・年齢などに合わせて無理のない範囲で行ってください。

水分・塩分補給も忘れずに！



ウォーキング・ジョギング

ジョギング 運動目安 15分

ウォーキング 運動目安 30分

頻度目安 週5回

筋トレ・ストレッチ



運動目安 30分

頻度目安 週5回～毎日

湯船につかる



頻度目安 2日に1回

※出典(暑熱順化するための動きや生活)：日本気象協会推進 熱中症ゼロへ



夏本番に活用! 熱中症警戒アラート

熱中症警戒アラートは、危険な暑さが予想される場合に、暑さへの気付きをうながし、熱中症への警戒を呼び掛けるものです。アラートが発令されたら、外出を控える、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。

環境省のメール配信サービス(コード①)またはLINE(コード②)で受け取れます。



ぜひお立ち寄りください/ 涼み処を開設しています

岡高齢福祉課いきがい支援係
☎5722-9837、FAX5722-9474

日中を涼しく過ごし、水分補給ができる涼み処を、感染症対策をしながら開設しています。どなたでもご利用になれます。

岡6月1日(木)～9月30日(土)9:00～17:00(日曜日、祝日を除く)

岡高齢者センター(目黒1-25-26 田道ふれあい館内)、老人いこいの家(下表)

名称	所在地	名称	所在地	名称	所在地
駒場	駒場1-26-6	不動	下目黒6-8-23	原町	原町2-2-14
菅刈	青葉台2-10-18	上目黒	上目黒4-18-15	大岡山東	碑文谷3-15-5
東山	東山2-24-30	中町	中町1-6-19	平町	平町2-4-10
烏森	上目黒3-44-2	五本木	五本木2-11-29	中根	大岡山1-37-2
上二	上目黒2-10-4	鷹番	鷹番3-17-20	自由が丘	自由が丘1-23-26
田道	目黒3-1-18	月光原	目黒本町4-16-18	宮前分室	八雲3-22-15
三田分室	三田2-10-33	向原	目黒本町5-22-11	八雲	八雲1-10-5
下目黒	下目黒2-20-19	碑	碑文谷2-16-6	東根	東が丘1-7-14

目黒区からの情報を発信中!

めぐる区報 電子書籍版 (※) | 区 ホーム ページ | 区公式YouTube チャンネル めぐるTV | 区公式 Twitter | 区公式 LINE

※めぐる区報電子書籍版は、多言語でご覧になれます。Meguro City Newsletter e-book version is available in multiple languages.