



みやこ通信



今月のテーマ

防ごう! 熱中症

近年、夏の暑さが勢いを増し、日本の猛暑日の日数が年々増加傾向にあります。猛暑日とは35℃以上を記録した日を指し、生物にとって危険な気温です。さらに湿度が加わることで熱中症へのリスクが非常に高まります。しかし、熱中症はきちんと予防さえできていれば大事には至りません。

熱中症予防対策の基本を身につけて、上手に夏を乗り切りましょう!

熱中症を引き起こす要因



① 環境

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 地面などからの照り返しが強い
- 風が弱い
- 閉め切った室内
- エアコンがない



② 体

- 高齢者
- 小さな子供
- 持病のある方
- 低栄養
- 体調不良



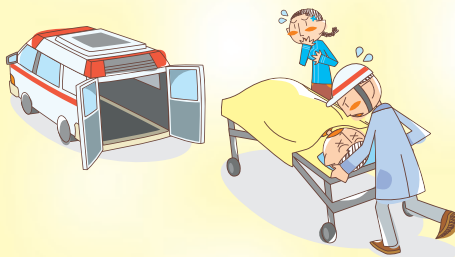
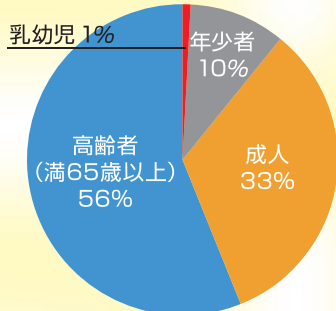
③ 行動

- 激しい運動
- 長時間の屋外作業
- 水分補給がしにくい



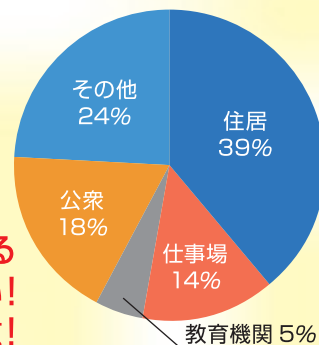
熱中症による緊急搬送状況

年齢区分別



- 熱中症は65歳以上が最も多く、屋内にいるエアコン未使用の高齢者が圧倒的に多い!
- 若い世代は屋外での作業中、運動中に注意!

発生場所別





熱中症警戒アラートとは？



『熱中症の危険が極めて高くなることが予測される場合に、その予防行動を取ることを呼びかけるもの』です。

令和3年4月から【熱中症警戒アラート】が全国で開始されました。暑さ指数33以上と予測される場合、環境省、気象庁が発表。ニュースでも報道されます。

気温	湿度	輻射熱
1	7	2

暑さ指数(WBGT)とは、熱中症の危険度を判断する指標となる数値です。気温と同じ単位(°C)ですが比率は「1(気温):7(湿度):2(輻射熱)」です。

湿度が高いと汗が蒸発しにくく、身体から熱を放出する能力が減少し、熱中症になりやすくなります。気温だけでなく湿度の高い日も要注意!

(WBGTが28を超えると熱中症患者発生が急増します)

熱中症警戒アラートが発表されたら

不要不急の外出はできるだけ控えて、お年寄りや子供、持病のある方など熱中症のリスクが高い方がいたら注意を呼びかけましょう。

暑さを避け
体調が悪いときは
涼しい場所へ

涼しい服装、日傘、帽子

暑い日は昼夜を問わず
エアコン等を使用

扇風機や換気扇を併用

熱中症予防 5つの心得

のどが渴いていなくても
こまめな水分補給

1日あたり1.2リットル

マスクを着けたままでの
激しい運動は避ける

人と十分距離をとりマスクを外す



日頃から暑さに備えた体づくりと体調管理
適度に運動、定時の体温測定



お薬や介護、食事(栄養)についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、
お気軽にお尋ねください。

担当 みやこ薬局 山科店

お知らせ

LINE・Instagramを始めました!
各店舗のイベント情報や、お得な情報など配信いたします。
お友だち追加・フォローよろしくお願いいたします!



MIYAKO PHARMACY

<https://www.miyako-ph.co.jp>

みやこ薬局

本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店・北山店・紫竹店・大宮店・桂店