

# 墨田区のお知らせ2014.7.1

NO.1751  
(毎月1日・11日・21日発行)

# すみだ

発行：墨田区(広報広聴担当) 公5608-1111代表 〒130-8640墨田区吾妻橋一丁目23番20号

<http://www.city.sumida.lg.jp/>

## 発症時は早めの対応が大切です 熱中症を正しく予防 しましょう

真夏の暑い時期だけでなく、体がまだ暑さに慣れていない梅雨明け直後には、熱中症を発症しやすく、子どもや高齢者は特に注意が必要です。また、熱中症は屋外だけでなく室内でも発症します。区では、高齢者が日中の暑さを避けるための「猛暑避難所」の開設など、様々な熱中症対策を行っています。熱中症を予防して、元気に過ごしましょう。

### 熱中症にご注意ください

熱中症とは、周りの温度に対し体温の調節機能がうまく働かないこと等が原因で起こる著しい体温上昇のことで、命に関わる危険もあります。

熱中症は、気温が高い・湿度が高い・風が弱いなどの環境条件や、体調不良、暑さに対する不慣れなどが影響して、屋外だけでなく室内でも、日中だけでなく夜でも発症します。子どもは体温調整機能が発達していないこと、高齢者は加齢に伴う身体状況の変化が原因で、熱中症になりやすく、特に注意が必要です。

熱中症予防のため、区では、高齢者が日中の暑さを避けられるよう、9月30日まで高齢者施設等を「猛暑避難所」(右下表のとおり)として開放し、気軽に利用できるようにしています。また、高齢者支援総合センターや高齢者みまもり相談室の相談員が、ひとり暮らしの高齢者等を訪問し、呼び掛けを行っています。

熱中症から大切な命を守るため、十分な予防を行うとともに、熱中症が疑われる場合は早めの対応を心掛けましょう。

【問合せ】保健計画課保健計画担当  
公5608-6189

### 熱中症を予防するためのポイント

#### 行動について

▶十分な睡眠や休養をとり、体調を良く保つ ▶体調が悪いときは無理をしない ▶日陰を選んで歩いたり、涼しい場所で休憩をとったりする

#### 室内環境について

▶すだれや緑のカーテンなどで日差しを遮る ▶2か所以上の窓を開けて風通しを良くする ▶扇風機やエアコンなどを使って室温を調整する

#### 水分補給について

▶のどが渇く前に水分を補給する ▶入浴の前後や、寝る前などに水分を補給する ▶汗をかいたときには、スポーツドリンク等で水分とともに適度な塩分も補給する

#### 衣服について

▶通気性が良く、吸汗性・速乾性に優れた服を着る ▶外出時は、日傘や帽子を使う



### 熱中症患者のおよそ半数は、65歳以上の高齢者です

高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能と、暑さに対する体の調整機能が低下しているため、特に入念な予防を心掛けましょう。



2つの矩形が寄り添うシンボルは、墨田区在住・在勤者、企業やNPOなどと、区および区職員との協働・協治を表すものです。

- 2面以降の主な内容
- 2・3面…アウトオブキッザニア in すみだ
- 4・5面…児童館の夏のイベント
- 6面…すこやかライフ
- 7・8面…講座・教室・催し・募集

### すみだと全国の旬間歳時記

#### ●ところてん

夏の季語。漢字では「心太」と書き、古くは「ころも」といった。テングサなどの紅藻類から作る食品で、関東地方では二杯酢や三杯酢を、関西地方では黒蜜をかけて食べる人が多い。栄養素はほとんどないが、食物繊維が豊富で整腸作用があるとされる。



【左上】運動したり、遊んだりする場合でも、こまめに水分補給をしましょう 【左下】「猛暑避難所」となっている立花ゆうゆう館のサロンの様子

### 熱中症が疑われたら、早めに対応しましょう

めまい・立ちくらみ・気分の不快等の軽い症状、頭痛・おう吐・体がだるい等のやや重い症状が出た時には



- ▶風通しの良い日陰や、涼しい室内へ避難する
- ▶衣類を緩めて、通気を良くする
- ▶扇風機やうちわ等で風を当てて、体を冷やす
- ▶冷たい水・スポーツドリンクなどを飲んで、水分を補給する
- \*これらの対応をしても症状が回復しない場合には、医療機関で受診する

意識障害・けいれん・高い体温・まっすぐ歩けない・呼び掛けへの反応がおかしい等の重い症状が出た時には

▶すぐに救急車を呼び、医療機関で受診する

### 猛暑のときは高齢者の猛暑避難所をご活用ください

施設名・所在地・問合せ先	利用時間・休館日	
高齢者施設等	梅若ゆうゆう館(墨田1-4-4・シルバープラザ梅若内) 公5630-8008	午前9時～午後9時 *日曜日・祝日は午後5時まで
	立花ゆうゆう館(立花6-8-1-102) 公3613-3911	
	いきいきプラザ(文花1-32-2) 公3618-0961	午前9時～午後9時 *毎月第3水曜日は休館
	なりひらホーム(業平5-6-2) 公5819-3741	午前9時～午後5時
	家庭センター(亀沢3-24-2) 公3625-5177	午前9時～午後9時 *毎月第2月曜日は休館
長寿室	みどりコミュニティセンター集会室(緑3-7-3) 公5600-5811	午前9時～午後4時 *日曜日・祝日、毎月第3月曜日は休館
	菊川分室(菊川3-21-6-102) 公3631-8795	午前9時～午後4時 *日曜日・祝日は休館
	横川三丁目集会所和室(横川3-12-12) 公3625-8680	
	向島言問会館(向島2-17-11) 公3625-8692	
	東向島集会所和室(東向島4-8-12) 公3616-6737	
	墨田集会所和室(墨田2-14-4) 公3612-8494	
	京島会館(京島2-15-5) 公3617-0161	
	家庭センター長寿室(亀沢3-24-2) 公3625-5177	午前9時～午後4時 *日曜日・祝日、毎月第2月曜日は休館
	すみだ生涯学習センター別館和室(東向島2-28-5) 公3614-4557	午前9時～午後4時 *日曜日・祝日、毎月第4月曜日は休館
社会福祉会館高齢者娯楽室(東墨田2-7-1) 公3619-1051	午前9時～午後5時 *毎月第3月曜日、祝日は休館	