

墨田区のお知らせ2012.7.11

NO.1680 (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

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
- 2～4面…後期高齢者医療制度
- 5面…は～もに～
- 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

●アート作品：Reflectscape

GTS(藝大・台東区・墨田区)観光アートプロジェクトの一環で、業平橋北側に設置されたアート作品。鏡の前に立つと東京スカイツリー®と記念撮影ができる。



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



帽子の着用や水分補給に加え、保冷シートも敷いて熱中症を予防しています

正しい知識を身につけて 近所で声を掛け合い みんなで熱中症予防

近年、熱中症で救急搬送される方が増加しています。熱中症を防ぐためには、室内でも注意が必要なことを知るなど、正しい知識を身につけることが大切です。また、小さなお子さんから高齢者まで、誰もが熱中症となる可能性がありますので、ご近所同士で声掛けなどを行い、みんなで予防しましょう。



子どもから高齢者まで 誰でも注意が必要です

皆さんは、夏に頭がズキズキと痛んだり、めまいがしたりといった経験はありませんか。もしかしたら、それは熱中症の危険信号かもしれません。熱中症になるのは、屋外にいるときや運動をしているときだと思

われがちですが、屋内でじっとしていても、暑いと体温調節機能が低下して熱中症になることがあります。区では、皆さんが熱中症にならないよう、区の窓口などでの呼び掛けや、お子さんがいる家庭へのチラシの配布を行うとともに、区ホームページなどで予防方法等をお伝えしています。また、加齢に伴う身体状

況の変化などにより、熱中症への注意が特に必要な65歳以上の方がいる世帯には、先月から、熱中症予防についてのチラシを郵送して、呼び掛けを強化しています。さらに、75歳以上の方のご自宅へ高齢者みまもり相談室の訪問員等が伺い、直接ご本人に声掛けも行っています。熱中症は誰でもなる可能性があり

ますので、正しい知識を身につけて予防することが大切です。そして、一人のときに熱中症で倒れてしまうと、処置が遅れて重症化するおそれがあるため、日ごろからご近所同士で声を掛け、気を配り合いながら、みんなで元気に夏を過ごしましょう。**【問合せ】**保健計画課保健計画担当 公5608-6189

熱中症は命にかかわるので気をつけて！

熱中症とは、高い室温や気温の中で、体内の水分や塩分(ナトリウム等)のバランスが崩れ、体温調節機能が低下することで起こる、めまいや頭痛、意識障害などの症

状の総称です。重症化すると命の危険がありますが、下のような予防方法を知っていれば防ぐことができます。

相談員から アドバイス

「外に出ないから大丈夫」と油断しないでくださいね

こうめ高齢者みまもり相談室 相談員 木村 靖さん



訪問先で「あまり外に出ないから大丈夫だよ」とおっしゃる方にお会いすることが多いのですが、そんなことはありません。熱中症は体温調節がうまくいかなくなることが原因なので、どこでも、誰でも注意が必要です。熱中症を予防するには、まず1日当たり1.5リットルを目安に水分を取りましょう。一度には飲めないので、意識してこまめにとることが大切です。次に、エアコン等を上手に使いながら、暑さを避けましょう。エアコンが苦手な場合には、窓を開けたり、扇風機を使ったりして風通しを良くするだけでも効果があります。特に高齢の方は、「暑い」と感じるのが遅くなるので、温度計で室温を測るなどの工夫が必要です。

また、ひとり暮らしの方も多いので、日ごろからの、ご近所同士での声掛けも大切にしてください。

熱中症を予防する3つのポイント

水分を補給する

- ▶のどが渇く前に水分を補給する
- ▶寝る前にも忘れずコップ1杯の水を飲む
- ▶汗をかいたらスポーツドリンク等で塩分も補給する

暑さを避ける

- ▶暑いと感じなくても、エアコン等をつけるなどして温度が28度を超えないようにする
- ▶吸汗性・速乾性の素材の服を着る、襟元を開けて通気を良くするなど、服装を工夫する

無理をしない

- ▶寝不足・二日酔いなど、体調が悪いときには無理をしない
- ▶外に長時間いるときは、こまめに日陰で休憩を取る

地面からの高さで気温が違います

晴れた日には地面に近いほど、照り返しの影響を受けやすく気温が高くなるため、子どもは大人以上に暑い環境にいます。また、子どもは体温調節機能が未発達のため、熱中症になりやすいので、周囲の大人が水分補給や休憩をさせるなど、気をつけてあげてください。



出典：熱中症～ご存じですか？予防・対処法～(環境省リーフレット)