

**油断大敵**

## まだまだ 熱中症に注意

熱中症は誰もがかかる可能性があり、重症化すると死に至る危険もあります。連日の暑さで体力が低下しがちなこの時期は、特に注意が必要です。正しい知識を身につけて適切な対策を行いましょう  
 問 保健予防課感染症対策係 ☎3647-5879

### 予防が大切！こんな対策を

熱中症は外の気温や湿度が高いとき、屋外でのスポーツや労働時、熱帯夜やその翌日、気温が高い室内での家事や飲酒時に起こりがちです。こんな予防を心がけましょう。

- のどが渇く前にこまめに水分補給。汗をかいたら塩分も
- 室内や屋外の気温に気を配る
- エアコンと扇風機を上手に使う
- 帽子や日傘で直射日光を避け、通気性の良い服装に
- 規則正しい食事で栄養補給
- 暑さや疲れ、体調不良を感じたら休息する
- 家族、ご近所、職場でお互いを気づかい、声をかけ合う

**水分補給 帽子等の着用 適度な休息 など 状況に応じた対策を**

▲暑い夏。正しく知識を身につけて自分の体を守りましょう。

## 周囲の人に「介護中」とお知らせ



### 介護マーク 配布中

#### 【主な用途例】

- ・公共のトイレに付き添うとき
- ・男性介護者が店頭で女性用の下着を購入するとき
- ・病院に付き添うとき
- ・女性専用車両を男性介護者が利用するとき
- ・ちょっとした手助けをしてもらいたいとき



▲一目でわかるシンプルなデザイン。「介」の字は、人が人を支える姿を表現

区では、認知症など外見では介護を必要だと分かりにくい人を介護する方が、偏見や誤解を受けることのないよう、介護中であることを知ってもらい、周囲の理解と協力を得られる環境づくりを目指して、8月から「介護マーク」を配布しています【配布対象者】高齢者または障害者等の介護をする方【配布場所】高齢者支援課(区役所3階10番)、障害者支援課(区役所隣防災センター2階15番)、各長寿サポートセンター、各長寿サポート 問 高齢者支援課高齢者相談係 ☎3647-4324、高齢者支援課認知症支援担当 ☎3647-4398、FAX3647-9247

## こんな症状に注意！次の対応を

**【軽い症状】**めまい、立ちくらみ、こむら返り(痛い)、汗が止まらない

**【やや重い症状】**頭痛、吐き気、体がだるい

#### 対応方法

- 涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめて安静にする
- 冷たい水や塩分を補えるスポーツドリンクをゆっくり飲む
- 水でぬらしたタオルや冷却材で、首やわきの下、太ももの付け根を冷やす
- ※自分で水分・塩分を摂れないとき、症状が改善しないときはすぐ医療機関を受診しましょう。

**【重い症状】**高い体温、まっすぐ歩けない、意識が無い、呼びかけに対し返事がおかしい、けいれん

#### 対応方法

- すぐに救急車を要請する
- 救急車が到着するまでは、涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめる
- 体に水をかけたり、濡れタオルをあててあおぐなど、体を冷やす。

### 高齢者は特に注意！

高齢になると暑さを感じにくく、汗が出にくくなるため注意が必要です。

特に高齢者はのどが渇かなくても水分補給を！

### 迷ったら「#7119」へ電話

「救急車を呼んだ方がよい?」、「すぐに病院に行った方がよい?」など、判断に迷いがある時は、まずは「#7119」東京消防庁救急相談センターへ電話を

### 当日の暑さ情報を入手し対策を

これからの時期、朝晩涼しくなっても油断は禁物です。日中気温が急上昇することがあるので、外出前に当日の暑さを調べて必要な対策を行いましょう。環境省ホームページ(HP) <http://www.wbgt.env.go.jp/> から暑さ指数の予測値・実況値のメール配信サービスが利用できます。



二次元コード