その暑さ　命の危機かも

油断禁物！　室内でもおこる熱中症

暑さが本格化するこれからの季節は、命にかかわる「熱中症」に注意が必要です。特に高齢者や持病のある人は重症化しやすく、早めの予防行動が大切です。熱中症は屋外だけでなく室内でも起こります。正しい予防法と対策を身につけ、大切な命を守りましょう。

◆熱中症とは

体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなり、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を起こす病気です。

○熱中症になりやすい人

・県内では、65歳以上の高齢者が約半分を占めています。

○熱中症になりやすい場所

・県内では、居住（庭含む）が4割を占めています。

○熱中症になりやすい時期

・県内の熱中症の死亡または重症者数は、梅雨明け1～2週間が増える傾向にあります。

◆熱中症の程度と対応

【Ⅰ度（軽症）】

症　状：めまい、立ちくらみ、筋肉痛、筋肉の硬直

対処法：涼しい場所に横になり、衣服をゆるめ、体を冷やし、水分補給をする。

【Ⅱ度（中等症）】

症　状：頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、失神、判断力や集中力の低下

対処法：涼しい場所に移動し、体を冷やし、水分補給をする。水分などを補給しても症状が良くならない場合や自分で水分を取れない場合は速やかに病院へ行く。

【Ⅲ度（重症）】

症　状：意識がない、けいれん、高い体温である、呼びかけに対し返事がおかしい、まっすぐに歩けないなど

対処法：症状が一つでもみられた場合、すぐに救急車で病院に搬送する。

広　告

◆熱中症予防行動のポイント

①【こまめな水分補給】

・のどが渇く前に水分補給を。食事以外に一日あたり1・2リットルの水分が目安。1時間ごとにコップ1杯、起床時と入浴前後にも水分補給をする。

・運動、作業を行ったとき、多くの汗をかいたときは塩分も補給。

②【体調管理】

・日ごろからバランスのとれた食事や睡眠をしっかりとり、体調を整えることが重要。

・日ごろから汗をかく運動をする。

・朝ご飯をしっかり食べる。

③【気温と湿度を知る】

・天気予報や暑さ指数計（WBGT）を活用して、予防行動をとる。

④【見守り・声かけ】

・高齢者、子ども、障がい者などに対しては、周囲の人が声かけをする。

⑤【暑さを避ける】

・暑い日や時間帯は涼しい服装を心がけ、日傘や帽子を活用する。

・エアコンを使用し、室温と湿度の調整を行う。28℃を超えると熱中症の危険性が高まるため、換気を行う際もエアコンはつけたままにしておく。

・ふくしま涼み処（一時的に暑さをしのぐために使用できる休憩スペース）を活用。役場庁舎やスーパーなど、町内各地の施設が涼み処として登録されていますので、気軽にご利用ください（運用期間6月1日～9月30日・気象状況で延長あり）。

福島県　熱中症予防　検索

■ふくしま涼み処登録施設（町内）※６月１日現在

施設名	休憩場所	利用可能時間	休館日
役場	町民ロビー	8:30 ～ 17:15	土･日･祝日
イコーゼ！	1階ロビー	9:00 ～ 21:30（日曜日9:00～18:00）	なし
いちい桑折店	店内・休憩所	9:00 ～ 21:00	なし
ウエルシア伊達桑折店	調剤待合室	月～金曜日 9:30 ～ 14:00/15:00 ～ 18:30 土曜日 9:30 ～ 14:30	日･祝日
コープふくしま桑折店	店内休憩スペース	9:30 ～ 21:00（日曜日9:00～21:00）	なし
福島信用金庫桑折支店	1階ロビー	9:00 ～ 15:00	土･日･祝日
桑折郵便局	窓口ロビー	9:00 ～ 16:00	土･日･祝日
伊達崎郵便局	窓口ロビー	9:00 ～ 16:00	土･日･祝日
半田郵便局	窓口ロビー	9:00 ～ 16:00	土･日･祝日

固県生活環境部　環境共生課　☎ 521-8516・町生活環境課　環境係　☎ 582-2123

広　告