65歳以上は特に注意！

# 熱中症を予防して命を守りましょう

本格的な暑さを迎えるこの季節に注意したいのが、「熱中症」。高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能が上手く働かなくなり、体内に熱がこもることで発症します。室内外を問わず、誰にでも起こる可能性があり、最悪の場合は、死に至ることもあります。熱中症を発症しないために、また、熱中症が疑われるときに適切な対処ができるように、あらかじめ正しい予防法や対処法を身に付けておきましょう。

## ◆桑折町の熱中症による搬送状況

町でも毎年、熱中症による搬送が確認されています。

| | 令和元年 | 令和２年 | 令和３年 | 令和４年 |
|---|---|---|---|---|
| 件数 | 6 | 5 | 10 | 7 |

（参照：伊達地方消防組合消防本部　令和５年６月刊行　消防年報　令和４年度版）

## ◆熱中症を防ぐ方法

①暑さを避ける
- 扇風機やエアコンで温度を調節
- 遮光カーテンの設置
- 打ち水
- 帽子や日傘の着用
- こまめな休憩、日陰の利用
- 冷たいタオルで体を冷やす
- 通気性の良い服を着用　など

②こまめな水分補給
- のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給する（入浴前後や入眠前にも）

⬇1時間ごとにコップ1杯（1日1・2リットル）が目安

※持病がある人は、主治医に摂取量を相談してください。

## ◆熱中症かも…と思ったら

①体調不良を感じたら、すぐに作業を中断する
- 代表的な症状：めまい・失神・筋肉痛・大量に汗をかく・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐（おうと）・倦怠感など。

②応急処置をする
- 涼しい場所へ移動
- 脇の下や足の付け根、首筋など、大きな血管が通っている部分の冷却
- 口から飲める場合は、水分・塩分を補給

⬇自力で水が飲めない、応答がおかしいときは、すぐに救急車を呼びましょう。

町では啓発グッズを
体操団体などへ配布しています。

広　告



## 暑い日は無理せず、「ふくしま涼み処」でひと涼み！

県と町では、猛暑日や熱中症が心配される日などに、住民が一時休憩できる施設「ふくしま涼み処」を設置しています。
日中の気温が高い時間帯などは「ふくしま涼み処」でひと涼みし、熱中症を予防しましょう！

ふくしま涼み処

### ■ふくしま涼み処登録施設（町内）

※町内登録施設の最新情報および県内の登録施設一覧は、右記二次元コードから確認できます。

| 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） | 毎週火曜日 |
| ウエルシア伊達桑折店 | 調剤待合室 | 9:30 ～ 14:00、15:00 ～ 18:30 | 土･日･祝日 |
| コープふくしま桑折店 | 休憩所座席 | 9:30 ～ 21:00（日曜日9:00～21:00） | – |
| 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 |
| ファミリーマート福島桑折 | イートインコーナー | 10:00 ～ 17:00 | – |

広　告