

# 暑い季節を乗り切るために

気温や湿度が高くなる季節。暑さ対策は組み合わせで行うことが大切です。正しい知識と日ごろの対策で、暑い季節を乗り切りましょう！

## 今から始めよう、暑熱順化！

体が暑さに慣れることを暑熱順化といいます。暑くなる前に、適度に汗をかく習慣をつけることで、体温をうまく調整できるようになり、熱中症予防につながります。

数日～2週間程度かかる（個人差あり）ので、早めの準備が必要です。



▲暑熱順化の詳細はこちら。



- |   |   |
|---|---|
| <p><b>【暑熱順化できていない】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 発汗が少ない</li> <li>▶ 汗がベタベタ</li> </ul> <p>↓</p> <p>熱中症になりやすい</p> | <p><b>【暑熱順化できている】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 発汗が多い</li> <li>▶ 汗がサラサラ</li> </ul> <p>↓</p> <p>熱中症になりにくい</p> |
|---|---|

## クーラーの設定温度ではなく、「室温」を28℃に！

気温と死亡数は関連があり、気温28℃あたりで死亡数が最低となることが分かっています。この28℃あたりの気温を「至適気温」と呼び

ます。暑さを感じなくても「至適気温」を保ちましょう。寒いと感じる場合は、上着で調整しましょう。

### クーリングシェルターでひと涼み

市では、外出中でも気軽にひと涼みしてもらえるよう、市内97カ所（5月15日時点）を「所沢市クーリングシェルター」に指定しています。

金融機関や薬局などの民間施設でも涼めるので、我慢せず、こまめに施設でひと涼みしてください♪

◎施設ごとで開放日などが異なります。マナーを守って、短時間でのご利用にご協力ください。

このポスターが目じるし！



◀市内のクーリングシェルター一覧はこちら。

## 日傘を持ち歩いてどこでも日陰に！

日傘を使って日射を遮りましょう。日傘を使用した方へのアンケートでは、約9割の方が涼しく感じたと答えています。

日傘を差すと体感温度は約3～7℃下がると言われています



僕も使っています！



▲保健医療課職員

## キホンは食事 + こまめな水分補給を！

水分補給の基本は「食事からとる」が大原則です。そのうえで、生活リズムに合わせて、コップ1杯程度の水分を、1日8回を目安にとりましょう。

お出かけの際はマイボトルを持ち歩きましょう♪



◀市内の給水スポット一覧はこちら。

◀管理栄養士考案の健康レシピはこちら。

# こんなときはどうする？ 熱中症っぽいと感じたら…

暑さの影響は3日程度続くため、気付かないうちに熱中症になっていたり、後で症状が悪化することも。30分経っても症状が改善しない場合は、医療機関を受診しましょう。

### 軽症



- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・こむら返り
- ・筋肉痛

### 中等症



- 頭痛
- 吐き気

### 重症



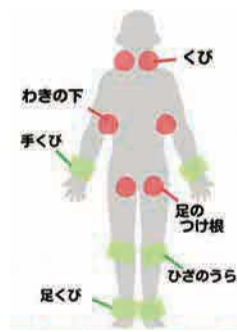
- 生あくび
- 大量の汗
- 疲労感
- 倦怠感
- 集中力・判断力の低下

- ▶ 呼びかけに対して反応がおかしい
- ▶ けいれんしている
- ▶ 普段通りに歩けない

▶ 救急車を要請



### 効果的に体を冷やすポイント



熱中症が疑われるときは、首、わきの下、足の付け根を優先して冷やしましょう。衣服を緩めたり、日陰に移動するのも効果的です。

- …冷却効果が最も高い部位
- …追加で冷却すると効果的な部位

- ▶ 涼しい場所で休憩
- ▶ 体を冷やす
- ▶ 経口補水液を飲む

- ▶ 涼しい場所で休憩
- ▶ 体を冷やす
- ▶ 経口補水液を飲む
- +
- ▶ 医療機関を受診

### 今日から熱中症対策！

熱中症なのか、違う病気によるものか判断することは困難です。まずは、「熱中症かも！」と思って、対応しましょう。

7月22日(水)～24日(金)に市役所1階で、熱中症についての展示を行います♪

