

健康都市 コラム 1

Health and Wellness City IIZUKA

テーマ



梅雨時期からの熱中症対策

これからの季節「熱中症」に注意が必要です。特に高齢者・乳幼児はリスクが高いといわれています。正しい知識を身に付けて熱中症を防ぎ、夏を元気に過ごしましょう。

1 症状

熱中症の初期症状はめまい、立ちくらみ、手足のしびれ、こむら返りなどがあり、症状が重くなるにつれ、頭痛、吐き気、倦怠感などが現れます。さらに重症になると、意識消失、けいれん、高体温などの症状が現れ、命にかかわる危険性もあります。



2 対策

●こまめに水分補給をしましょう

室内・室外を問わず、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液*などを補給しましょう。

●暑さを避けましょう

【室内での注意点】

- ・扇風機やエアコンで室温、湿度などを調節
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・室温をこまめに確認

【外出時の注意点】

- ・涼しい服装、日傘や帽の着用
- ・日陰を利用し、こまめに休憩
- ・高温多湿の日は、外出時間を短く



特に高齢者はのどの渇きを感じづらくなります。

塩分の摂り方に注意！

夏は発汗により塩分などのミネラルがいくらか失われますが、日本人の平均塩分摂取量は必要量をはるかに超えています。通常の食事を摂っている場合は、大量の発汗がある状況でなければ意識的に塩分摂取を増やす必要はありません。高血圧の人は、原則として夏でも適切な減塩が必要です。

3 応急処置

足元がフラフラする、めまいがする、だるい、などが熱中症の初期症状です。ちょっと調子が悪いかな？と感じたらすぐに3つの処置を実行しましょう。

休む

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ

冷やす

衣服をゆるめ、大きな血管があるところ(首・脇の下・脚のつけ根など)を中心にからだを冷やす。

水分を摂る

水分・塩分、経口補水液*などを補給する

*経口補水液
水に食塩とブドウ糖を溶かしたものです



自力で水が飲めない、意識がない場合は
すぐに救急車を呼びましょう！



熱中症警戒アラートを活用しよう！

「熱中症警戒アラート」は、熱中症の危険性が極めて高くなると予測された際に、危険な暑さへの注意を呼びかけ、熱中症予防行動をとっていただくよう促すための情報です。

環境省 熱中症 検索



6月の健幸イベント情報

いづか健幸ポイント
「行きましたよポイント」
対象事業

健幸づくり講座

本講座では、コロナ禍における健康情報の提供を目的とし実施します。
講座内容は、「コロナ禍における感染症予防」、「熱中症予防」の講話に加え、
自宅でできる体操を行います。奮ってご参加ください。

- 日 程 ※各回同じ内容です
6月 11日(土) ①10:00～11:00
12日(日) ②10:00～11:00
③13:00～14:00
18日(土) ④10:00～11:00
- 場 所 中央公民館【いづかコミュニティセンター】
(飯塚市飯塚14-67)
- 内 容
 - ・講話「熱中症予防について」(大塚製薬(株))
 - ・講話「感染症対策について」(大塚製薬(株))
 - ・プチ体操(飯塚市運動指導員)
- 参加費 無料
- 申込方法 ①～③は6/10まで、④は6/17まで
に
お電話でお申し込みください。

※駐車場
河川敷駐車場をご利用ください。
コスモスコモン駐車場は有料となります。

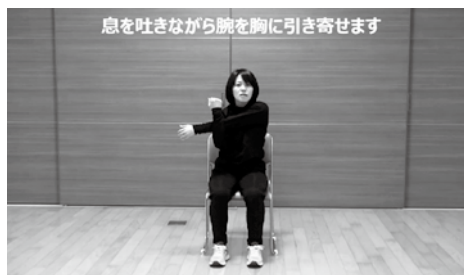


今月のおすすめ動画

いすに座ってストレッチ(約10分)

今月は、老若男女どなたにも楽しんでいただける
ストレッチのご紹介です。

いすに座ったままで心もからだもリフレッシュ!
無理にならない範囲でチャレンジしましょう。



<https://www.youtube.com/watch?v=d4UyDXyWALE>

健幸ポイント参加者随時募集中!

健幸ポイント事業にご参加いただける方
を随時募集しています。詳しくは、下記
お問い合わせ先までお尋ねください。

健幸プラザからのお知らせ

右のQRコードから、健幸プラザで開催されてい
る、健康運動教室の日程表がご覧いただけます★
<https://iizuka-taikyo.jp/pages/83/>



●お問合せ 健幸保健課 健幸都市係(☎内線2167～2169)