

熱中症予防のポイント

体を暑さに順応させていきましょう

やや暑い環境で30分程度の運動を日々継続的に行うことで、体が暑さに慣れ、熱中症になりにくくなります。ウォーキングや入浴時の半身浴など、無理のない範囲で行いましょう。

のどが渴いていなくてもこまめに水分や塩分を補給しましょう

のどが渴いたときには、すでに脱水症状が起きている場合があります。のどが渴く前に水分補給をするように心がけましょう。
また、汗をかくと水分と一緒にナトリウムやカリウムなども排出されます。スポーツドリンクや塩分の含まれたあめなどで塩分も補給しましょう。

エアコン・扇風機を適切に使しましょう

昨年5月～9月に全国の熱中症で救急搬送された方のうち、約4割は住居で発生したものでした。エアコン・扇風機を適切に使い、室内でも熱中症にならないようにしましょう。温度計を設置して室内の環境を確認することも大切です。

体温を下げる工夫をしましょう

外出する際は、涼しい服装を着用し、帽子や日傘を上手に使しましょう。日陰に入るのも有効です。

熱中症警戒アラートを活用しましょう

気温が著しく高くなることなどにより、熱中症によって健康に係る被害が生ずるおそれがある場合に熱中症警戒アラートが発表されます。

県内に14カ所ある暑さ指数情報提供地点で暑さ指数(WBGT)を計測し、いずれかの地点で33(予測値)以上になると「熱中症警戒アラート」が、すべての地点で35(予測値)以上になると「熱中症特別警戒アラート」が発表されます。

と環境省から「熱中症特別警戒アラート」が発表されます。環境省熱中症予防情報サイト <https://www.wbgt.env.go.jp> では、暑さ指数の実況値や予測値などを発信しているほか、暑さ指数や熱中症警戒アラートなどの情報をEメールで受信することができます。サービスの登録ができます。

ID 1042691

熱中症警戒アラート・

熱中症特別警戒アラートが発表されたら

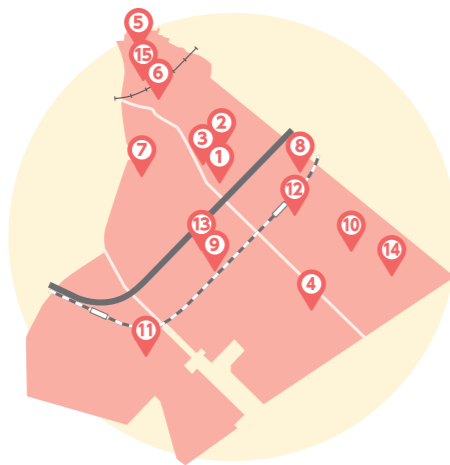
熱中症警戒アラート・熱中症特別警戒アラートが発表された場合、健康に係る被害が生ずるおそれがあります。熱中症をひと事と考えず、暑さから自分の身を守りましょう。ふだん以上に熱中症予防のポイントを実践してください。

特に高齢の方、乳幼児は熱中症になりやすいため注意し、周囲の方も声かけをお願いします。

また、イベントを開催するとき、運動をするときなどは暑さ指数を確認し、熱中症対策ガイドラインを活用しましょう。

熱中症特別警戒アラートが発表された場合、防災行政無線でお知らせします。

屋外で暑さをしのぐ環境がない場合などは、一時的に暑さをしのぎ、涼むことができる施設がありますので、お近くの施設をご利用ください。市内の主な施設は右表のとおりです。



熱中症警戒アラートの目安

- 県内すべての地点で35(予測値)以上
(熱中症特別警戒アラート発表)
広域的に過去に例のない危険な暑さなどとなり、健康に係る重大な被害が生じるおそれがあります。
- 県内のいずれかの地点で33(予測値)以上
(熱中症警戒アラート発表)
健康に係る被害が生ずるおそれがあります。

公共施設

名称	所在地	開館日時
①浦安市役所	猫実1-1-1	日～金曜日午前8時30分～午後5時 ※祝日を除く
②中央図書館	猫実1-2-1	月・土・日曜日午前10時～午後6時 火～金曜日午前10時～午後8時 ※7月22日(月)・31日(水)・8月26日(月)・30日(金)を除く
③健康センター	猫実1-2-5	日～金曜日午前8時30分～午後5時 ※祝日を除く
④高洲公民館	高洲5-3-2	月～土曜日午前9時～午後9時
⑤当代島公民館	当代島2-14-1	日曜日午前9時～午後5時 ※祝日、7月31日(水)・8月30日(金)・9月30日(月)を除く
⑥中央公民館	猫実4-18-1	日曜日午前9時～午後5時 ※祝日、7月31日(水)・8月30日(金)・9月30日(月)を除く
⑦堀江公民館	富士見2-2-1	日曜日午前9時～午後5時 ※祝日、7月31日(水)・8月30日(金)・9月30日(月)を除く
⑧美浜公民館	美浜5-13-1	日曜日午前9時～午後5時 ※祝日、7月31日(水)・8月30日(金)・9月30日(月)を除く
⑨富岡公民館	富岡3-1-7	日曜日午前9時～午後5時 ※祝日、7月31日(水)・8月30日(金)・9月30日(月)を除く
⑩日の出公民館	日の出4-1-1	日曜日午前9時～午後5時 ※祝日、7月31日(水)・8月30日(金)・9月30日(月)を除く
⑪パルドラール浦安アリーナ	舞浜2-27	午前9時～午後9時 ※第1・3水曜日を除く

民間施設

名称	所在地	開館日時
⑫イオン新浦安ショッピングセンター	入船1-4-1	店舗によって異なります。詳しくは、イオン新浦安ショッピングセンター公式ホームページ https://www.aeon.jp/sc/shinurayasu/ をご覧ください
⑬ウエルシアライフガーデン新浦安店	富岡3-2-2	午前9時～午後11時
⑭ウエルシア浦安日の出店	日の出5-7-9	午前10時～午後9時45分
⑮ウエルシア薬局浦安駅前店	当代島1-1-23	午前9時～午後11時

問 環境保全課 ☎352・6481 ID 1042825

熱中症の代表的な症状

熱失神	血圧の低下、めまい、失神、顔面そう白など	熱けいれん	手足のしびれやけいれん、筋肉痛のような症状、筋肉がつるなど
熱疲労	脱水症状によるめまい、頭痛、吐き気など	熱射病	体温が上昇し、意識障がいが起こる(死に至ることもあります)

救急救命士インタビュー

問 消防本部警防課 ☎304・0145

ID 1040026



自身がこのような症状になってしまったら、また、まわりの人が熱中症かと思ったら、どのように対処したらいいか。浦安市消防本部の救急救命士の浅倉さんに聞きました。



Q 体を冷やすために効果的な対処を教えてください

A 衣服を脱がせて体を露出し、あまり汗をかいていないようであれば、体に水をかけて濡らしながらうちわや扇風機で風を当てます。氷のうや冷却パックなどが準備できれば、首、脇の下、太ももの付け根などに当てると冷却の助けになります。頬、手のひら、足の裏などでも効果的です。



Q 熱中症の症状があるときには水を飲むのがいいですか

A 少量の塩を加えた水や、経口補水液・スポーツドリンクを十分に摂取しましょう。ただし、意識がもうろうとして自分で水が飲めない傷病者には無理に飲ませようとははいけません。水が誤って肺に入ってしまう危険があります。このような場合は、体を冷やしながら直ちに119番通報して、救急隊に助けを求めましょう。病院で点滴による水分補給を受ける必要があります。

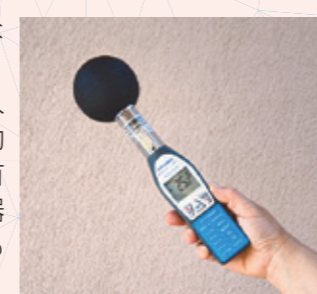


Q ほかに病院や救急隊に助けを求めるときはどのような場合ですか

A 頭痛・吐き気・注意力の散漫がある、意識がもうろうとしているなどの場合は、ためらわずに病院を受診、または119番通報しましょう。

暑さ指数(WBGT)とは

暑さ指数とは、気温だけでなく、人体に影響が大きい湿度・ふく射熱・気流の要素を取り入れた指標です。暑さ指数は労働環境や運動環境の指標として有効とされており、専用の測定器を用いて個人で計測することもできます。



日常生活における熱中症予防指針

WBGTによる温度基準域	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険 31℃以上	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する
厳重警戒 28℃以上 31℃未満	中等度以上の生活活動でおこる危険性	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する
警戒 25℃以上 28℃未満	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的な十分に休息を取り入れる
注意 25℃未満	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある

日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.4」より引用

夏休み 子どもの応急手当講習会

時・対象	8月4日(日)・16日(金)=小学校5・6年生(保護者の参加可)、8月5日(月)・17日(土)=小学校1～4年生とその保護者、各10組(1組6人まで) ※多数は抽選。時間はいずれも午前9時～11時30分
所	消防本部
内容	心肺蘇生法、消防署の見学ツアー、地震体験
申込	7月12日(金)までに、直接または電話で、消防本部警防課(消防庁舎4階) ☎304・0145へ(受付は月～金曜日午前9時～午後5時)



問 消防本部警防課

ID 1042648