

ほうかつだより

安城市地域包括支援センターひがしばた 第20号 令和4年7月発行
住所:安城市東端町鴻ノ巣 72-2 電話:(0566)73-8210

🌻 熱中症にご注意ください 🌻

熱中症とは、温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、けいれんなど、様々な障害を引き起こす症状のことです。

明祥地区の方は、農作業をされる方が多くいらっしゃいます。夏の農作業中は熱中症の危険が高まります。しっかりと予防対策をしましょう。

夏の農作業で心がけること

1. 日中の気温の高い時間帯を外して作業を行いましょう

特に高齢の方は、のどの渇きや気温の上昇を感じづらくなるので注意をしましょう。



2. 20分おきに休憩&水分補給しましょう

涼しい日陰などで作業着を脱ぎ、体温を下げましょう。
のどがかわいていなくても20分おきに休憩し、毎回コップ1~2杯以上を目安に水分補給をしましょう。



3. 単独作業は、避けましょう

なるべく2人以上で作業し、時間を決めて声をかけあったり、異常がないか確認し合うようにしましょう。

4. 適宜マスクをはずしましょう

厚生労働省は、屋外でのマスク着用について「人との距離(2m以上を目安)が確保できる場合や、距離が確保されていない場合でも、会話をほとんど行わない場合は、マスクを着用する必要はない」と提言しています。

熱中症の応急処置のポイント

涼しい場所へ移動

冷房の効いた部屋や
風通しのよい日陰へ



衣服をゆるめて 体を冷やす

氷枕や冷やした水の
ペットボトルなどで
両側の首筋やわきの下
足の付け根を冷やす



水分や塩分を補給

経口補水液や
スポーツドリンクなどが
良い



意識がない・自力で水分をとることができない場合はすぐに医療機関へ

環境省「熱中症環境保健マニュアル 2018」heatillness_manual_1-2.pdf(env.go.jp)(https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_manual.php)を元に作成

熱中症は、屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。熱中症の症状に気付かず、知らず知らずに熱中症にかかっている方が多くいます。

室内にいてもエアコンを上手に活用し、のどのかわきを感じていなくてもこまめに水分・塩分などを補給しましょう。

経口補水液の作り方

水 500ml

砂糖 20g

(ペットボトルキャップ
すりきり4杯)

塩 1.5g

(キャップ1/3杯)



+



+



のどがかわいてなくても



水分補給を!

※お好みでレモン果汁をレモン 1/4 個分加えると飲みやすくなります。