

「熱中症」



■熱中症は…

暑い環境にすることで、体内の水分や塩分のバランスがくずれ、体温を調節する機能がうまく働かなくなる状態です。

重い場合、命にかかわることもあります。

■主な症状

- めまい・失神
 - 筋肉痛・筋肉のこわばり
 - 汗がとまらない
 - 高い体温
 - 頭痛
 - 吐き気
 - 体がだるい(倦怠感)
 - 虚脱感
 - 意識がない
 - けいれん
 - 手足の運動障害
- 熱中症になりやすい方と環境
- 〈なりやすい方〉
- 高齢者
 - 子ども(特に乳幼児)
 - 肥満の方
 - 暑さに慣れていない方

〈なりやすい環境〉

- 工事現場
- 運動場
- 体育館
- 家庭の風呂場
- 機密性の高い建物の最上階
- 閉めきった車中、室内

■熱中症の予防法

- 日傘や帽子の使用
- 涼しい服装
- こまめに水分と塩分をとる
- 日陰を利用する
- 体調にあわせて行動する
- 室内では、クーラーや扇風機などを使用し風通しを良くする

これから暑い季節を迎えます。熱中症の症状に気を付けながら、しっかりと予防をしていきましょう。

また、少しでも熱中症が疑われる場合は、医療機関に相談するか受診してください。

○お問い合わせ

本庁健康福祉課保健衛生係
 ☎ 43-2836(直通)
 佐賀支所地域住民課保健センター
 ☎ 55-7373(直通)

日常生活における熱中症予防指針

気温(参考)	温度基準(WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
35℃以上	危険(31℃以上)	すべての生活活動	高齢者では、安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
31~35℃未満	嚴重警戒(28~31℃未満)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
28~31℃未満	警戒(25~28℃未満)	中等度以上の生活活動	運動やはげしい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。
28℃未満	注意(25℃未満)	強い生活活動	一般に危険性は少ないが、はげしい運動や重労働時には発生する危険性がある。

※WBGT(暑さ指数)とは熱中症になりやすい状態を、気温、湿度、輻射熱(太陽光の熱など)から表した指標です。

「国勢調査」をかたる不審な電話にご注意ください

2月から3月にかけて、石川県、和歌山県、山口県において、国勢調査をかたって個人情報聞き出す事案が発生しました。4月以降、高知県内でも同様の不審な電話があったという情報が寄せられています。

現在、国勢調査での電話による問い合わせは実施していませんのでご注意ください。

国勢調査をかたって、家族構成、年齢、収入などを電話で聞き出すとすることは不正行為ですので、回答されないようお願いいたします。統計調査をかたる不審な電話や訪問がありましたら、左記までお知らせください。

なお、現在、国勢調査は行われていません。(前回調査は平成22年10月1日現在で実施済み。)
 次回は、平成27年に行われる予定です。

○お問い合わせ

本庁総務課企画振興係
 ☎ 43-2177(直通)