

# 「夏」本番！ 熱中症にご用心

夏本番を迎えます。海水浴や夏祭りなど楽しいことが待っていると思いますが、この時期に気を付けてほしいのが熱中症です。熱中症をしっかりと予防し、楽しい夏を過ごしましょう。  
■問い合わせ先 健康課 ☎(36)1187

健康 やっぴみょう!  
むなかた  
**21**  
第125回

## どんなときに熱中症になりやすい？

熱中症は、汗をかくなどして体から水分や塩分が減少し、熱が体にもこもるなどして起こります。そのため、気温や湿度が高い日、風が弱い日などは注意が必要です。また、人間の体は体温調節に3～4日かかるので、急に暑くなった日や久しぶりに暑いところで活動する時も気を付けましょう。



突然の猛暑日

猛暑日・熱帯夜

風が弱い

残暑が厳しい

湿度が70%以上

梅雨明けの暑い日



なお、熱中症は屋内でも起こる可能性があります。夏場は部屋の温度が外の温度より高くなることもあるので、エアコンや扇風機を上手に使い、水分補給をしっかりと行いましょう。

## どんな人が熱中症になりやすい？

熱中症による救急搬送者は全国で毎年4万人を超えています。その中でも、高齢者が5割近くを占めていて、18歳以下の人は1割強となっています。(消防庁「熱中症による救急搬送状況」から)  
特に、子どもと高齢者の熱中症に注意が必要です。

### 子どもの特徴

地面の照り返しにより、高い温度にさらされやすい



汗腺などが未熟

体温調節機能が未熟なため、熱中症にかかりやすい

### 高齢者の特徴

喉の渇きを感じにくい

暑さを感じにくい

汗をかきにくい



体温を下げるための体の反応が弱くなっており、自覚がなくても熱中症になる危険がある。

## 予防のポイント

- ▽部屋の温度をこまめにチェック
- ▽室温28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう
- ▽外出時は体を締め付けない涼しい服装で、帽子をかぶるなど日よけ対策も
- ▽無理をせず、適度に休憩をしましょう
- ▽日頃から栄養バランスのよい食事と体力づくりを行いましょう
- ▽こまめに水分補給を心掛けましょう



## 水分補給

一口メモ

喉が渇いていなくても、寝る前や入浴の前後など、こまめな水分補給を心掛けましょう。体温の上昇や脱水を抑えることができ、熱中症を予防できます。  
ただし、お酒はアルコールを分解する時に体内の水分を大量に使い、脱水を引き起こす恐れがあるので、水分補給にはなりません。お酒を飲んだ後は、水などをたっぷり飲むようにしましょう。

## 【熱中症になったら】

実際に周りの人が熱中症になってしまったら応急処置(下図参照)をしましょう。しかし、自分で水分が飲めない・受け答えや会話がおかしい・けいれんをしている・歩けないなどの症状が出た場合、すぐに病院に行くか救急車を呼びましょう。

- \*緊急時・困った時の連絡先を分かりやすい所に貼っておきましょう
- \*経口補水液を準備しておきましょう

## 熱中症の応急手当

- 涼しい場所や日陰のある場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる
- エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす



飲めるようであれば水分をこまめに取らせる

●開催日程 9月16日(土)  
●出店時間 午前11時～午後3時  
●場所 グローバルアリーナ  
●内容 各国の料理をブース内で調理、販売。1品500円程度のメニューを200食程度  
●テント、机は主催者で準備。ガスコンロの持参を  
●問い合わせ先 同事務局(子ども育成課内) ☎(36)1214



宗像地域国際交流連絡協議会が、「食」を通じた国際交流イベント「むなかた世界の味横丁」を開催します。同会場では、ブルガリアフェスティバルを同時開催。  
世界各国の料理でイベントを盛り上げてくれる出店者を募集します。  
●申込方法 所定の申込書を郵送(〒811-3492/住所不要)子ども育成課あて  
▽窓口 子ども育成課(西館1階)  
●申込書は、窓口か市HP http://www.city.munakata.lg.jp/「むむハグ」からダウンロード可  
●暴力団に関係する団体は申し込み不可

# 「むなかた世界の味横丁」

## 外国料理出店者募集



●出店料 無料  
●臨時営業許可申請費用(2400円)は自己負担  
●募集店舗数 8店程度  
●同事務局で選考し結果を郵送  
●申込締切日 7月31日(月)  
●申込方法 所定の申込書を郵送(〒811-3492/住所不要)子ども育成課あて  
▽窓口 子ども育成課(西館1階)  
●私の人生をたどるとき、赤間駅は外せない。通学・通勤、遊びに行くとき、いつも私を送り出し、帰りを待ってくれる、もうひとつの家のような場所だ。駅員さんが改札で切符を切っていた風景から現在の姿になるまで、その時々赤間駅の姿が思い出の中にある。この記憶はなかなか貴重かもしれない。(き)

●小学校の高齢者擬似体験活動に参加。白内障の眼鏡や手袋を装着し、おもりを体につけて階段昇降や手先を使う作業などを親子で体験。思ったように体が動かせない不自由さと高齢者の日常生活での不便さや危険を知った。同居の父母も80歳。子どもと共に、ちょっとした思いやりを持てるよい機会になった。(く)

●子どもたちにとって、待ちに待った夏休みが始まる。広報紙でも子どもたち向けのお知らせ記事が多い。市内のイベントも楽しみだが、宗像には、海や山など自然も豊富だ。島でのんびり過ごすのも良さそう。さまざまな場所に残る体験をしてほしい。そして、成長した姿で新学期を迎えてほしいと思う。(か)

## 編集後記