

今こそ 知りたい！熱中症対策

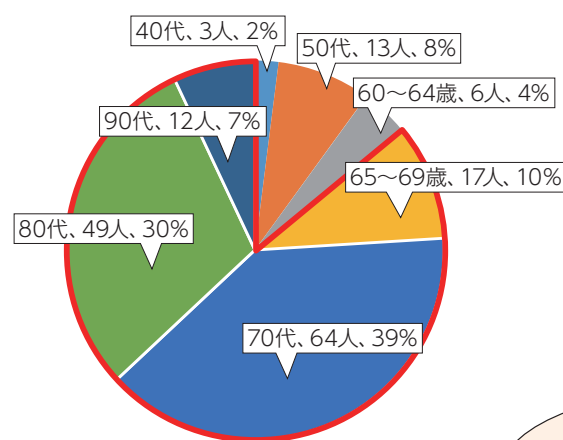
暑い日が続いていますが、体調はいかがですか？
この時期に注意が必要な熱中症について、ためになる情報をお伝えします！



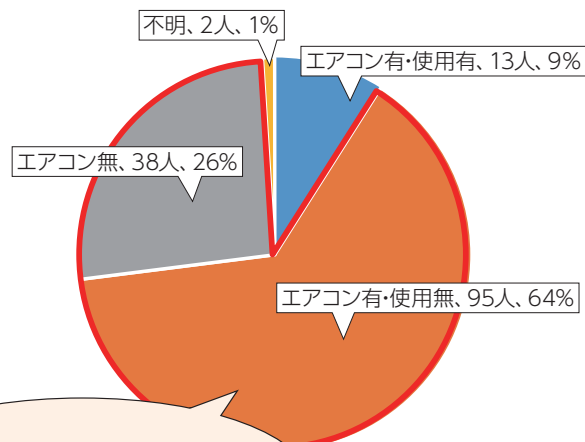
高齢者は特に注意が必要です！

東京都23区令和5年夏の熱中症死亡者の状況(令和5年10月31日時点の速報値)

死亡者(164人)のうち
約9割は65歳以上の高齢者



屋内での死亡者(148人)のうち
約9割がエアコン不使用等



部屋の中でも注意が必要です。
エアコンを上手に使いましょう。

出典：東京都監察医務院

コラム

高齢者の体の特徴

1. 高齢者は若年者よりも体内の水分量が少なくなっています。
2. 加齢により、暑さやのどの渇きを感じにくくなります。
3. 高齢者は暑さに対する体の調節機能が低下し、体に熱がたまりやすくなります。

このような特徴があるため、高齢者は特に熱中症にかかりやすくなっています。

熱中症対策

- ・1日1.2L(コップ約6杯)を目安に水分を補給
- ・エアコンや扇風機を使用し、空気を循環させる
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・シャワーやタオルで体を冷やす
- ・緊急時・困ったときの連絡先を確認



- ・大量に汗をかいた時は塩分も補給する
- ・エアコン使用時の室温は28℃を目安に
- ・吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用
- ・外出時には日傘、帽子の着用
- ・携帯型扇風機や保冷材などのグッズを活用する
- ・暑い日は無理な外出を控える



熱中症対策として、 クーリングシェルターを ご利用ください



☎ 環境交通課 環境交通係 ☎ (27)3316

熱中症を予防するため、最も大切なことは、「危険な暑さを避ける」ことです。冷房設備を完備した施設(クーリングシェルター)で暑さを避けることができますので、ご利用ください。

▶利用上の注意事項

- ・開所は、「**熱中症特別警戒アラート**」が発表されたときです。
- ・フリースペースのため、譲り合ってください。
- ・ごみなどは各自お持ち帰りください。
- ・飲み物は各自でご用意ください。喫煙、その他火器の使用、飲酒はできません。
- ・大きな音や大声など、ほかの利用者の迷惑となるような行為はお控えください。

施設名	所在地	発表日に利用できる時間帯	受入可能人数
宇土市役所 1 階 市民交流スペース	宇土市浦田町51	月曜日～金曜日 8:30～20:00 土日祝日 8:30～18:00	50人
宇土市 保健センター ロビー	宇土市南段原町164-3	月曜日～金曜日 (祝日および健診日等は除く) 8:30～16:00	10人
網津支所・ 網津防災センター	宇土市網津町1991-1	月曜日～金曜日(祝日除く) 8:30～17:00	10人
網田支所 和室	宇土市上網田町297-2	月曜日～金曜日(祝日除く) 8:30～17:00	5人
宇土市立 図書館	宇土市浦田町131-1	平日・土曜日 9:30～18:00 日曜日・祝日 9:30～17:00 休館日:毎週木曜日 (市立小中学校の夏休み期間は開館)・ 毎月第4金曜日	10人
中央公民館 ロビー	宇土市新小路町96-1	月曜日～金曜日 9:00～21:00 土曜日・日曜日 9:00～16:30 祝日は休館	10人

熱中症特別警戒アラートとは

熱中症警戒アラートをもう一段階引き上げた情報です。

過去に例のない危険な暑さにより重大な健康被害が生じる恐れがあり、熊本県内の全ての観測地点で翌日の最高暑さ指数(WBGT)が35に達する場合に発表されます。

熱中症警戒アラートなどの
メール配信サービスの登録は
こちらから

