

2021

7

(7月15日号)

市民しんぶん山科区版

やましな



今月号の題字は
横江 彌さん
(百々学区)
の作品です!

もてなすくん



山科区の情報は、
[山科区公式アプリ]
やましなプラス+

やましな熱中症 大作戦

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、外出自粛生活による運動不足やマスクの着用により熱中症のリスクが高まっています。山科区役所では、地元及び関係団体、民間企業等との連携のもと、熱中症予防の啓発活動を実施しています。

体調を崩しやすい季節です。
感染症はもちろん、熱中症にも
気をつけましょう。

京都市長 門川 大作



室内での
熱中症の原因には
このようなもの
があるよ



熱中症発症数のピークは7月～8月で、特に今の時期は最も注意が必要です。熱中症は屋外だけではなく、5割は室内で起こっています。

原因
1

加齢によるカラダの変化

- 汗をかく量が減り、熱を体外に放出できない
- 暑さを感じにくい(温度に対する感受性が低下する)
- のどの渴きを感じにくい(脱水状態でも気づかない)

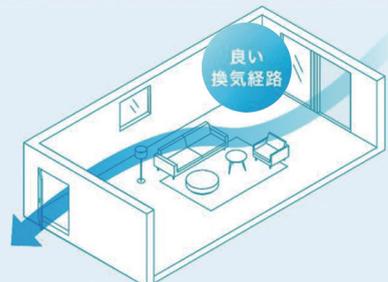
原因
2

巣ごもりによる暑さへの順応不足

外出自粛の影響で、外出や運動の機会が減ると、上手く汗をかける体にならず、暑さに順応できなくなる

室内での対策

- カーテンやすだれの活用で直射日光を避ける
- 室温が28度以上の時は冷房や扇風機を積極的に利用する
- こまめな換気で風通しをよくする
 - 家庭内エアコンでは換気ができないため、エアコン使用中も風が抜けるよう対角線上の窓やドアを2ヵ所開ける(エアコンの設定温度はこまめに調整)



共通の対策

こまめな水分の補給を心がける

<水分補給のポイント>

- のどが渴く前、運動時、入浴前後、起床時
- たくさん汗をかいたときは、経口補水液やスポーツドリンクを補給
- 1日の飲料として摂る水分は、1200mlが目安、汗をかく日は運動量に合わせてさらに多く補給

【注意!】

アルコール飲料は利尿作用が高まり、体内の水分を排出してしまうため、逆効果!



屋外での対策

- 適宜マスクをはずす
 - 人との距離を2m以上確保できれば、マスクを外して休憩を
 - マスク着用時は負荷のかかる作業や運動を避ける
- 暑さに備えた体力づくり
 - ウォーキングやストレッチ等の適度な汗をかく運動の習慣化
 - 体調不良を感じたら無理せず自宅で休息を
- 暑さ指数(WBGT)を確認し、行動の目安に
 - 暑さ指数は、時間帯や場所によって異なります

暑さ指数とは、気温、湿度、日差し等の要素を加えた熱中症の危険性を示す指標です。

*環境省
熱中症予防
情報サイト

