

「熱中症と脱水」について

【脱水症と熱中症】

「**脱水症**」とは体内の水分が足りない状態のことをいいます。自覚症状としては、口の渇き・身体のだるさ・立ちくらみ・食欲低下・脱力・皮膚や口唇・舌の乾燥などがあります。こまめな水分補給が大切です。

「**熱中症**」とは高い気温や湿度の中で、体温調節が上手にできず、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節ができなくなることにより起こります。初期症状では、めまい、筋肉痛、頭痛、吐き気、疲労感などがみられます。**脱水症状**になると、めまいや食欲不振といった症状が現れ、悪化すると**熱中症**などの危険な病気につながります。

【熱中症を防ぐポイント】

熱中症の予防には水分や塩分の補給と暑さを避けることが大切です。

1. 室内でもこまめに水分や塩分を補給しましょう。
2. エアコンや扇風機を活用しましょう。
3. 日傘や帽子を活用し暑さを避けましょう。
4. 炎天下や風通しが悪い場所での運動や作業は控えましょう。



【熱中症？って思ったら・・・】

1. 風通しの良い日陰や冷房の効いている場所など涼しい場所に移動しましょう。
2. 衣類をゆるめ、水筒や冷たいタオル(できれば水温)等で首のまわり、わきの下、足の付け根などを冷やしましょう。
3. 自分で水分がのめるようなら、水分、塩分補給をしましょう。

注:呼びかけに反応しない場合、意識のない場合、吐いたりして水分補給できない場合は直ちに救急車を呼び医療機関を受診してください。



練馬区での取り組み

6月1日から外出時に暑さを感じた際に冷房の効いた室内で一時的に休憩できるよう、一部の区立施設および薬局をクーリングスポット(涼みどころ)として開放しています。

また、従来の熱中症警戒アラートに加え、熱中症特別警戒アラートの運用が、4月24日から開始されました。熱中症についてのご相談は、区内6カ所の保健相談所へご相談ください。

※熱中症警戒アラートとは・・・

気温が著しく高くなることにより健康被害が生じるおそれがある時に発表

※熱中症特別警戒アラートとは・・・

広域的に過去に例のない危険な暑さとなり、健康に係る重大な被害が生じるおそれがある時に発表

区公式HP・LINE・X(旧Twitter)・ねりま情報メール等で発表されます。

発表された際は不要不急の外出は避け、上記基本的な対策をとるようにしましょう。

