熱中症を防ぎましょう

暑くなってくる時期、気象情報を把握し適切な行動をとることで熱中症を予防することができます。
正しい知識と皆さんの積極的な声かけで熱中症を防ぎましょう。

令和４年度　鳥取県の熱中症状況

- ［救急搬送者］564人（令和3年度より205名増加）
- ［熱中症の程度］死亡1人、重症者13人、中等症251人、軽症293人
  死亡者以外はいずれも増加。
- ［高齢者（65歳以上）の搬送］328人（全体の58.2%）
  ⇒「住居」での発症が140人（42.7%）と多い。「外出」「農作業」と続く。
- ［成人・少年の搬送の傾向］成人、少年でも増加している。
  成人では「仕事・作業」少年では「運動」が多い。
- ［その他の傾向］観光中の発症が大幅増加。

こんなちょっとしたことで熱中症予防

「気温」や「湿度」を測って知ろう

歳を重ねると暑さを自覚しにくく、対策が遅れがちです。温湿度計などを活用し危険度を知りましょう。

室内を涼しくしよう

室内でも高温多湿は熱中症の危険が高まります。冷房、扇風機などを利用し風通しの良い環境ですごしましょう。エアコンの試運転はお早めに！

水分を計画的にとろう

こまめな水分摂取と、汗をかいたら適度な塩分をとりましょう。

「お風呂や寝る時」も注意しよう

入浴時や就寝中も水分は失われていきます。入浴前後、睡眠前に水分補給を！

「お出かけ」は体に十分配慮しよう

服装を工夫し水分を持ち歩きましょう。また熱中症警戒アラートが発表される日は外出を控えましょう。

「周りの人が」気にかけよう

高齢者、子ども、障がい者の方は熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。周囲の方からも、積極的な声かけをお願いします。

暑さを一時的にしのぐ休憩スペースとして以下の施設を開放していますのでご利用ください。

・岸本公民館　・溝口公民館　・二部公民館　・日光公民館　・文化センター　・岸本図書館
・溝口図書館　・溝口テラソ５階カフェスペース　・パルプラスオン（岸本保健福祉センター）

問い合わせ先　健康対策課 健康増進室 ☎0859-68-5536