

回 覧

平成 28 年 6 月 8 日

町内会の皆様へ

日の里 5 丁目町内会長

熱中症に、ご注意を！！

高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整機能がうまく働かなくなったりすることにより、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こります。

また体調が良くない、暑さに体がまだ慣れていないなどの個人の体調による影響など様々な要因により、熱中症の発生が高まりますので、急に暑くなった日は特に注意が必要です。

< 注 意 >

①暑さの感じ方は人によって異なります！

人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して、暑さに対する抵抗力(感受性)は個人によって異なります。自分の体調の変化に気をつけ、暑さの抵抗力に合わせて、万全の予防を心がけましょう。

②高齢者の方は特に注意が必要です！

熱中症の救急搬送者のおよそ半数は高齢者(65 歳以上)です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対する体の調整機能も低下しています。

のどの渴きを感じていなくてもこまめに水分補給をしたり、暑さを感じなくても扇風機やエアコンを使ったり温度調整をするように心がけましょう。

③周りが協力して、熱中症予防を呼びかけ合うことが大切です！

一人ひとりが周囲の人に気を配り、熱中症の予防を呼びかけ合うことで、熱中症の発生を防ぐことができます。

特に、熱中症にかかりやすい高齢者や子どもについては、周囲が協力して見守るようにしましょう。

④節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないようご注意ください！

気温が高い日や湿度の高い日には、決して無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使用するようにしましょう。

●自力で水を飲めない、意識がない場合は、直ちに救急車を要請しましょう！

(宗像地区消防本部ホームページの熱中症予防より抜粋)

■気象庁の長期予報では、今年の夏は暑くなることが多いと予想されています。

2010 年の夏の記録的猛暑並となる可能性も指摘されています。

■アメリカ航空宇宙局(NASA)は、4 月の世界の気温と海水温が観測史上最高を記録したことを発表した。このまま推移すれば、2016 年の年間平均が記録を更新し、「史上最も暑い年」となる可能性がある。NASA の気象学者ギャビン・シュミット博士は 5 月 14 日、「4 月の観測結果からすると、99%の確率で 2016 年は観測史上最高になる」と Twitter で指摘した。