

新しい生活様式を実践しながら熱中症を予防しよう

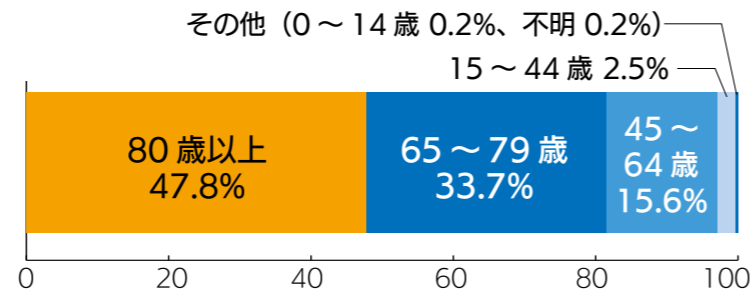
65歳以上の高齢者や体温調節が未熟な子どもは特に注意が必要

熱中症は、温度や湿度が高い中で体内の水分や塩分が失われて脱水症状になり、目まいや意識障がいなど、さまざまな障がいを起こします。最悪の場合、死に至る可能性も。熱中症による死亡者は、気温が30℃を超える真夏日になると増加します。図1のように、死亡者の約8割は65歳以上の高齢者。多くが自宅で熱中症になっています(図2)。また、障がいのある人や体温調整が未熟な子どもも熱中症になりやすいので注意が必要です。

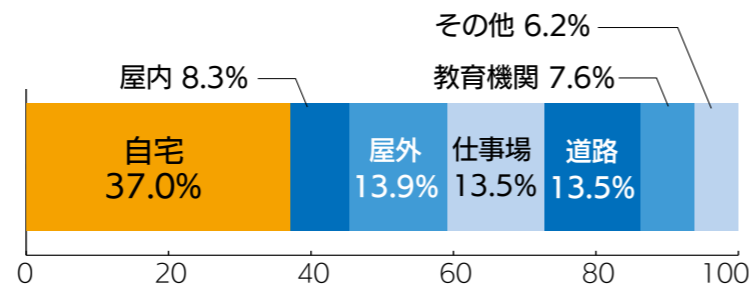
新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため、生活様式が変わってきています。マスク着用などの新しい生活様式は感染拡大を防止する一方で、熱中症のリスクを高めます。新しい生活様式をしながら熱中症にも注意してください。

【問】市健康づくり課健康係 (☎ 77・8536)、
消防本部消防課救急係 (☎ 74・0122)

【図1】熱中症による死亡者の割合



【図2】熱中症の発生場所



新しい生活様式と熱中症予防の両立ポイント

屋外で人がいないときは マスクを外す

屋外で、人と2m以上離れているときは、マスクを外しましょう。また、マスク着用時は、激しい運動は避けてください。



エアコン使用中でも こまめに換気

窓やドアを2カ所開けるのがポイント。換気後はエアコンの温度をこまめに再設定してください。



暑さに備えて 日ごろから体調管理を

無理のない範囲で、1日30分程度運動しましょう。



喉が渇いていなくても 水分を補給

目安は1時間ごとにコップ1杯、1日に1.2リットルです。大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに。



ワクチン接種を受ける前に 持ち物などの確認を

高齢者を対象にしたワクチン接種が、5月26日から始まっています。ワクチン接種の予約をした人は、接種に行く前に持ち物や、注意事項などを確認しましょう。

1 前日までに確認すること

- 予約日時の確認
予約日以外に接種を受けることはできません。必ず事前に予約をして、予約した日時で接種を受けてください。
- かかりつけ医に接種の可否を相談
基礎疾患やアレルギーなどがある人は、あらかじめかかりつけ医に接種の可否を相談してください。
- キャンセルをするときは必ず連絡を
ワクチンを無駄にしないために、接種予約をキャンセルするときは必ず市が開設している新型コロナワクチンコールセンター (☎ 0120・089・456) へ連絡してください。1回目の接種をキャンセルすると、2回目の予約も自動的に取り消されます。

2 当日持っていくもの

接種当日は、下記の物を忘れずに持って接種会場へ行ってください。また、肩を出しやすい服装で、マスクの着用をお願いします。

- 接種券
- 予診票 (事前に記入)
- 本人確認書類 (運転免許証や健康保険証、マイナンバーカードなど)
- お薬手帳 (治療中の人のみ)

3 接種当日の流れ

- ① 受付
接種券や予診票、本人確認書類などを提出してください。
- ② 問診
問診の結果、接種ができない場合もあります。
- ③ 接種
- ④ 接種済証の受け取り
- ⑤ 接種後の経過観察 (15～30分程度)



4 接種後の相談はコールセンターへ

新型コロナワクチン専用のコールセンターが開設されています。接種後に相談したいことがあれば、下記のコールセンターへ連絡してください。

- 厚生労働省新型コロナワクチンコールセンター
新型コロナワクチンに関する一般的な相談を受け付けています。
● 電話番号 0120・761・770 (通話料無料)
● 受付時間 午前9時～午後9時、土日、祝日も対応
- 県新型コロナワクチン専用ダイヤル
接種後の副反応など医学的な知見が必要となる専門的な相談を受け付けています。
● 電話番号 0570・072・972 (有料)
● 受付時間 24時間、土日、祝日も対応

ワクチン接種後も引き続き感染拡大防止へご協力をお願いします

