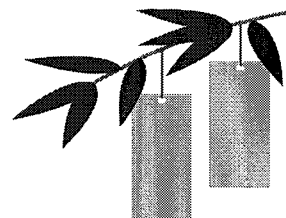


日差しが日に日に強くなってきました。  
今月は、熱中症の予防・対処方法について取り上げます。  
梅雨明け後から、熱中症には注意が必要です。  
早め対策で、暑い季節を健康で過ごしましょう。



## ～熱中症の予防・対処方法について～

### 熱中症はどのようにして起こるのか？

熱中症は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。

屋外だけでなく室内で何もしていない時でも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡したりすることもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気を付けるとともに周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

### 熱中症の予防のためには

#### 1 暑さを避ける

・室内では・・・

- ◆ 扇風機やエアコンで温度を調節
- ◆ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ◆ 室温をこまめに確認

・外出時には・・・

- ◆ 日傘や帽子の着用
- ◆ 日陰の利用、こまめな休憩
- ◆ 天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える

・体の蓄熱を避けるために・・・

- ◆ 通気性の良い、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ◆ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

#### 2 こまめに水分を補給する

・室内でも、外出時でも、のどの渴きを感じていなくても、こまめに水分を補給しましょう。

大量に発汗する状況では、経口補水液など、塩分等も含んで補給しましょう。



## 熱中症の症状

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
- 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う  
重症になると、
- 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

## 熱中症が疑われる人を見かけたら

- ▼ 涼しい場所へ
  - ・エアコンが聞いている室内や風通しの良い日陰など、涼しい場所へ避難させる
- ▼ からだを冷やす
  - ・衣服をゆるめ、からだを冷やす(特に、首の回り、脇の下、足の付け根など)
- ▼ 水分補給
  - ・水分・塩分、経口補水液などを補給する

※ 自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！

参考資料：厚生労働省 熱中症予防リーフレット

## 不用品回収のトラブルに気を付けましょう

### 【相談事例】

ポストに投函されたチラシに「不用品無料回収します。」とあったので、電話をして取りに来てもらった。

詳しい説明がないまま、車に積み込んでからリサイクル料金は必要と威圧的に言われた。断りきれず、払ったが領収書も渡されなかった。

### 【アドバイス】

廃品回収業者が無料回収をうたっていても、回収時に料金を請求される可能性があるので注意しましょう。粗大ごみや不用品の処分は市区町村のルールに従って行いましょう。

・契約トラブルや消費事故など消費生活に関するご相談は

『昭島市消費生活センター』 ☎042-544-9399

相談時間：【平日午前9時～正午、午後1時～4時】

