



診療所だより No.6

霞コンビナート診療所

梅雨に入り暑さが和らぐ日もありますが、気象庁によると、今年の夏も昨年同様過去に例のない危険な暑さが予想されています。令和5年三重県内の熱中症による死傷者は16名となっており、前年と比較すると8人も増えています。熱中症は、気温・湿度・その日の体調、過ごしている環境によって発症するリスクの高くなる現場もありますが、気温が著しく高くなることで誰にでも起こりえます！他人事と考えずに、暑さから自分の身を守る対策をとりましょう。

～ 熱中症は予防が大切です ～

熱中症を引き起こす3要素

- 環境**・・・気温の高さ 湿度の高さ 風の弱さ など
- からだ**・・・乳幼児 高齢者 体調不良(二日酔い 寝不足) 暑さに慣れていない 持病(糖尿病・心疾患等) 脱水状態(下痢 インフルエンザ) など
- 行動**・・・激しい運動 なれない運動 長時間の屋外作業 など

熱中症対策



のどの渴きを感じる前に！こまめに水分補給！大量に汗をかいたら塩分補給も忘れずに！



十分な睡眠、バランスの良い食事で、毎日の体調管理を心がけましょう。



無理をせず、適宜休憩を！熱中症の4割は室内で発症しています。エアコン等を上手に利用し涼しい部屋で休憩しましょう。

本日の WBGT
29℃

厳重警戒

日々の WBGT を把握し、暑さに応じた対策をしよう！



少しでも異変を感じたら、早めに医療機関を受診しましょう。



声を掛け合い、仲間とともに熱中症予防！



こまめな飲水とは？

活動の前後や食事などのタイミング以外に、30分～1時間ごとに約100ml(コップ半分、ペットボトル3～5口)の飲水が理想です。活動量が多い時や、汗をたくさんかいた時などには、15～20分おきに200ml程度の飲水が理想とされています。ご自身の活動量に応じた、水分補給を心がけましょう。

※持病をお持ちの方や薬を内服している方は、主治医の指示に従ってください。

毎日危険な暑さが予想されます。普段心掛けている熱中症予防行動と同様の対応では不十分な可能性があるため、気を引き締めて対策をしていきましょう。