



# 夏をクールに乗り切ろう！

## 7月は熱中症予防強化月間です！

問い合わせ 社会健康課 ☎02140

### 熱中症とは

体温並みの気候のなかで、汗をかいて体の水分が少なくなることで、体に熱がこもった状態をいいます。特に、気温が高い日、湿度が高い日、風が弱い日、日差しが強い日は注意が必要です。

また、屋外ばかりでなく屋内でも、高温多湿の環境で長時間過ごす、熱中症になる危険性があります。熱中症予防のポイントに注意して、夏をクールに乗り切りましょう！



**注意**  
日中に熱中症にかかり、夜になってから具合が悪くなり搬送されるケースがあります。必ずしも日中に症状が現れるとは限らないので、注意が必要です。暑いときにいつもと様子が違うと感じたら、熱中症を疑いましょう。



### 熱中症の主な症状




- 顔が赤い、意識障害がある、まっすぐ歩けない
- 頭ががらがらする、吐き気がする、体がだるい


- めまい、立ちくらみ、筋肉のこむら返り
- 手や口のしびれ、脈が速い、汗が拭いても拭いても出てくる

### 熱中症予防のポイント


**水分・塩分の補給**  
のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分をとりましょう。たくさん汗をかいたときには、スポーツドリンクなどで、水分と同時に適量の塩分もとりましょう。




**部屋の温度調節**  
部屋の温度は28℃を目安にしましょう。すだれやカーテンで直射日光を防ぎ、風通りをよくしたり、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。



**熱を外に逃がす服装**  
汗を吸収し、通気性のよい素材（木綿、麻など）の衣服を着ましょう。屋外では日傘をさしたり、帽子をかぶりましょう。



**日頃の健康管理**  
睡眠不足や二日酔いなど、体調不良のときは体温調節機能が低下します。あまり気温が高くなくても熱中症になりやすいので、体調が回復するまでは、暑いところでの活動は控えましょう。




**感染の有無を知るために検査を受けましょう**

HIV抗体検査は匿名で受けられ、プライバシーは厳守されます。

感染に心あたりがある場合は、ためらわずにすぐ検査を受けましょう。

※ ただし、感染したと思われる日から3カ月以上経過しないと、正確な判定ができません場合があります。

7月20日(水)  
9時～11時

※ 両検査とも無料。予約が必要です。

ところ  
県西部保健所  
申し込み  
県西部保健所へ。

**HIV(エイズ)抗体検査・肝炎ウイルス検査**

県西部保健所  
☎0829③1181