

暑さに負けないカラダをつくる!!

今年も暑い季節がやってきました。
今回は熱中症対策についてご紹介します。

1. 熱中症について

熱中症の重症度と症状、その対応についてご紹介します。

重症度	主な症状	対応
軽度	めまい、立ちくらみ、こむら返り、大量の汗など	応急処置と見守り
中等度	頭痛、吐き気、体がだるい、集中力や判断力の低下など	医療機関を受診
重症	意識障害、けいれん、運動障害	入院加療

参考：熱中症診療ガイドライン2015



2. 熱中症になる前に

予防1

暑さに慣れよう！～暑熱順化～

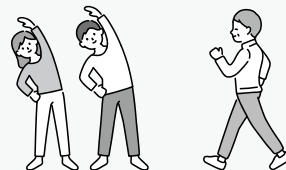
熱中症対策としてすぐに始めたいのが、暑さに体を慣らすことです。この過程を暑熱順化(しょねつじゅんか)といい、血液循環がよくなります。予防2～4と組み合わせれば、適切な熱中症対策になります。

暑熱順化の方法

気温が高くなる前に運動や入浴をすることで、汗をかいて体を暑さに慣れさせましょう。個人差もありますが、数日から2週間程度かかります。暑くなる前から余裕をもって暑熱順化のための動きや活動を始め、暑さに備えましょう。

※下記はあくまで一例です。実施時は個人の体調やその日の気温などに合わせて無理のない範囲で行ってください。

- ウォーキングなら 30分 週5回
- ジョギングなら 15分 週5回
- 筋トレやストレッチなら 30分 週5回～毎日
- 湯船につかる 2日に1回



参考：日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクト公式サイト

予防2

水分補給と適度な塩分

のどがかわいていなくてもこまめに水分をとりましょう。特にたくさん汗をかいた後は、スポーツドリンクなどを活用すると水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。

予防3

こまめな休憩

暑さや日差しにさらされる環境で活動をするときなどは、こまめな休憩をとり、無理をしないようにしましょう。

予防4

部屋を涼しく

通気を良くしたり冷房機器を使って部屋の温度を調整しましょう。

3. 熱中症になってしまったら

対策1

涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる

対策2

からだを冷やす

衣服をゆるめ、からだを冷やす(特に、首の周り、脇の下、足の付け根など)

対策3

水分補給

水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給する

自力で水が飲めない、意識がない場合は、ためらわず救急車を呼びましょう!

健幸づくり講座

本講座では、「熱中症予防」「感染症予防」の講話に加え、自宅でできる体操を行います。
奮ってご参加ください。

- 日 程 6月24日(土) ①10:00～11:00 / ②13:30～14:30
6月25日(日) ③10:00～11:00 / ④13:30～14:30
※各回同じ内容です。
- 会 場 中央公民館4階 学習室401 (イヅカコミュニティセンター内、飯塚市飯塚14-67)
- 内 容
 - ・講話「熱中症予防について」(大塚製薬株)
 - ・講話「感染症対策について」(大塚製薬株)
 - ・プチ体操(飯塚市運動指導員)
- 参加料 無料
- 申 込 6月23日(金)までに下記へお電話でお申込みください。



昨年度の様子

いづか健幸ポイント新規参加者説明会(6月)

新規参加者を随時募集しています。
事前に下記までお電話にて申込みをお願いします。

- 日 程 6月24日(土)、25日(日)
- 時 間 11:15～12:30
- 定 員 40名
- 会 場 中央公民館4階 学習室401 (イヅカコミュニティセンター内、飯塚市飯塚14-67)

※同日開催される健幸づくり講座終了後に行います。



上記2つのイベントに参加される方は河川敷駐車場をご利用ください。
コスモスコモン駐車場は有料となります。



←いづか健幸ポイント
について詳しく
知りたい方

健幸プラザからのお知らせ

右のQRコードから、健幸プラザで開催されている、
健康運動教室の日程表がご覧いただけます★
<https://iizuka-taikyo.jp/pages/83/>



●お問合せ 健幸保健課 健幸都市係 (☎内線 2167～2169)