第206回いきいきサロン

中井町内会いきいきサロン担当　　大森　健一

日　時　令和７年５月14日（水）午後１時～3時

場　所　中井公会堂

熱中症予防対策…地域包括センター高島分室　入江氏・渡邊氏両名

＜町内会の皆様へ＞

昨年の夏は記録的な酷暑となり、全国的に熱中症による救急搬送が相次ぎました。
気象庁の予報によると、今年も同様の暑さが予想されています。
岡山市は内陸性の気候で蒸し暑さが特徴的であり、熱中症のリスクが高まる環境です。

熱中症は予防が可能です。特に高齢者や子どもは体温調節機能が十分でないため注意が必要です。
町内の皆さまが安全に夏を乗り切るため、互いに声を掛け合い、地域全体で熱中症予防に取り組みましょう。

熱中症とは

熱中症は、高温多湿な環境に長時間いることで、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能が働かなくなり、様々な症状を起こす障害です。軽度であれば、めまいや立ちくらみ、筋肉のけいれんなどの症状が見られますが、重症化すると意識障害や臓器障害を引き起こし、命に関わる危険な状態になります。

熱中症予防のための７つのポイント

1 こまめな水分・塩分補給を心がける

喉が渇いていなくても定期的に水分を摂りましょう。特に高齢者は喉の渇きを感じにくくなっているため、意識的に１時間に１回程度の水分補給が必要です。スポーツドリンクや経口補水液で塩分も一緒に補給しましょう。

2 適切な室温管理を行う

室温28度以下、湿度60%以下を目安に調整しましょう。
エアコンの使用をためらわず、特に就寝時も適切な温度設定を心がけてください。
電気代を気にして我慢するより、健康を優先しましょう。

3 外出時は暑さ対策を徹底する

日傘や帽子の着用、日陰の利用、通気性の良い明るい色の服装を心がけましょう。
特に午前 10 時から午後 3 時頃までの最も暑い時間帯は、できるだけ外出を控えることをお勧めします。

4「暑さ指数」を活用する

環境省の「暑さ指数（WBGT）」を参考に行動計画を立てましょう。スマートフォンのアプリやテレビの天気予報でも確認できます。「危険」レベルの日は外出を控えるなど、暑さ指数に応じた対策を取りましょう。

5 周囲の人への気配りを忘れずに

特に一人暮らしの高齢者や体調の優れない方には、定期的に声をかけ、様子を確認しましょう。
お互いさまの精神で、町内全体で見守り合いましょう。
熱中症の症状に気づいたら、すぐに涼しい場所に移動させ、体を冷やす手助けをしてください。

6 熱中症の前兆症状を知っておく

めまい、頭痛、吐き気、倦怠感、体のほてり、大量の汗、筋肉のけいれんなどの症状が現れたら要注意です。
すぐに涼しい場所で休み、水分・塩分を補給しましょう。
症状が改善しない場合は迷わず医療機関を受診してください。

7 緊急時の連絡先と対応を確認しておく

熱中症が疑われる場合の相談窓口「**救急相談センター＃7119**」や、緊急時の「**119 番**」の連絡方法を確認しておきましょう。また、**岡山市保健所（電話番号：086-803-1251）**では熱中症予防に関する相談も受け付けています。

町内会としての取り組み

町内会では、熱中症予防に関する最新情報を随時町内会専用 HP「なかい」でお知らせします。
(https://townweb.e-okayamacity.jp/nakai/index.html)
(https://townweb.e-okayamacity.jp/c-nakai/)

また、熱中症対策グッズ（冷却シートなど）の配布も検討しております。
この夏、皆さまが安全に健康に過ごせるよう、互いに声を掛け合い、支え合っていきましょう。
熱中症の予防には、地域全体での意識の高まりが大切です。
何かご質問やご相談があれば、町内会までお気軽にご連絡ください。
町内会 HP「なかい」の掲示板 (https://townweb.e-okayamacity.jp/nakai/notice.htm)
などもご活用ください。

2025.05.14　中井町内会 役員一同