

### 7月は熱中症予防強化月間

# 熱中症にご注意ください

## 暑さを乗り切る予防と対策

熱中症は、重症化すると命にかかわることもあります。正しい予防法の実践で防ぐことができます。

発症のピークは7月～8月です。熱中症の症状や予防法、対応方法を正しく理解し、体調管理を徹底することで暑い夏を元気に過ごしましょう。  
【問合せ】健康推進課健康企画係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3494・FAX(5273)3930へ。

### 熱中症とは

高温多湿などの環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温を調節する機能が低下するなどして起こる体の不調です。屋外だけでなく室内で発症することもあります。

### こんな日は要注意

気温が高い

日差しが強い

湿度が高い

急に暑くなった

風が弱い

梅雨明け直後は特に注意が必要です



### 特に注意が必要な方

#### ●高齢者

体内の水分が不足しがちで、暑さに対する感覚や体の調節機能も低下しているため、室内でも熱中症になりやすく、特に注意が必要です。

#### ●乳幼児

大人よりも地面からの距離が近い乳幼児は、地面の照り返しにより、大人以上に暑い環境にいます。体温を調節する機能も未熟なため、特に注意が必要です。

#### ●体調が悪い方

#### ●太り気味の方

#### ●持病がある方

#### ●暑さに慣れていない方

### 熱中症の症状と応急手当・受診の目安

熱中症は早い段階での対応が重要です。「熱中症かな」と思ったり、周りに熱中症と思われる方がいたら、次のように対応しましょう。

#### ●軽い症状 めまい・立ちくらみ・筋肉痛・汗が止まらない

- ▶ 風通しのいい日陰や冷房の効いている室内などに移動する
- ▶ 衣服をゆるめ、体を楽にする
- ▶ 冷やしたタオルなどで脇の下や足のつけ根を冷やす
- ▶ 食塩水(水1リットルに食塩1～2グラムを混ぜたもの)やスポーツドリンク等で水分や塩分を補給する

#### ●やや重い症状 頭痛・吐き気・体がだるい・虚脱感

- ▶ 上記の「軽い症状」のときのように対応しても症状が回復しない場合は、医療機関を受診する

#### ●重い症状 意識がない・けいれん・高い体温・呼び掛けに対して返事があかない・まっすぐに歩けない

- ▶ すぐに救急車を呼び、医師の指示に従う

### 熱中症予防のポイント

#### ●水分と塩分の補給

- ▶ のどの渇きを感じる前に、小まめに水分を補給する
- ▶ 大量に汗をかいたときは、スポーツドリンクや食塩水(水1リットルに食塩1～2グラムを混ぜたもの)などで塩分を補給する

#### ●住まい等の工夫

- ▶ すだれ・ブラインド等で窓からの日差しを遮る
- ▶ 部屋の温度が28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に利用する
- ▶ 涼しい公共施設等を利用する(下記「まちなか避暑地」参照)



#### ●衣類等の工夫

- ▶ クールビズの実践や水で濡らしたスカーフを首に巻くなど、涼しい服装を心掛ける
- ▶ 外出時は日傘・帽子で直射日光を避ける
- ▶ 寝るときは水枕等で涼しさを保つ



#### ●体調を整える

- ▶ バランスの良い食事や睡眠、休養をしっかり取り、規則正しい生活を心掛ける

環境省ホームページでも情報提供しています。

【熱中症予防情報サイト】 <http://www.wbgt.env.go.jp/>

### 暑い季節 熱中症に注意していただくために 地域で高齢者を見守ります

昨年、東京都内で熱中症で医療機関に救急搬送された方の約4割は65歳以上でした。

高齢者が熱中症等の健康被害を受けないよう、夏季は地域での見守りを強化します。猛暑のときは、区の施設もご利用ください。

#### 訪問で見守ります

高齢者総合相談センターの職員が、見守りが必要な65歳以上の方を訪問するほか、情報紙「ぬくもりだより」の配布対象の75歳以上の一人暮らしの方には、熱中症対策のパンフレットをお渡しします。パンフレットは、特別出張所・ことぶき館・シニア活動館・地域交流館等でも配布しています。

【問合せ】高齢者福祉課高齢者支援係(本庁舎2階) ☎(5273)4594・FAX(5272)0352へ。

#### 猛暑のときは まちなか避暑地 をご利用ください

高齢者の日中の避難場所として、21か所の区の施設が利用できます。

【利用できる施設】シニア活動館・地域交流館・薬王寺ことぶき館・清風園

【利用期間】7月1日(水)～9月30日(水)。土・日曜日、祝日も利用できます(清風園は第3火曜日休園)。

【利用時間】▶シニア活動館・地域交流館…午前9時～午後6時、▶薬王寺ことぶき館・清風園…午前9時30分～午後6時(通常は午後5時までの利用時間を7月～9月は1時間延長)

【問合せ】高齢者福祉課高齢者事業係(本庁舎2階) ☎(5273)4567・FAX(5272)0352へ。

### ケーブルテレビの広報番組

## 7月は わたしのまち新宿

地域の多彩な魅力を紹介する区の広報番組です。7月から「わたしのまちのマイスター」「まちのイベント紹介」の2つの新コーナーがスタートします。

#### ●番組の放送

7月1日(水)～31日(金)、ジェイコム港・新宿(11チャンネル)で、毎日3回放送します。

【放送時間】▶7月1日(水)～10日(金)、22日(水)～31日(金)…午後0時30分～0時50分、午後4時～4時20分、午後11時～11時20分

▶7月11日(土)～21日(火)…午前8時～8時20分、午後8時30分～8時50分、午後11時～11時20分

※番組は、新宿区ホームページでも動画

配信します。また、7月7日(火)から、区政情報センター(本庁舎1階)、区立中央図書館(大久保3-1-1、旧戸山中学校)・四谷図書館(内藤町87)でDVDを貸し出します。

【問合せ】区政情報課広報係(本庁舎3階) ☎(5273)4064・FAX(5272)5500へ。

※ケーブルテレビの受信については、ジェイコム港・新宿 ☎0120(914)000へ。



東京染小紋のマイスター! 富田篤さんを紹介します



「新宿の夏の風物まつり」をPR

### 名誉区民 柳家小三治さんに 区民章等を贈呈

6月16日、名誉区民の柳家小三治さん(平成27年3月23日顕彰/落語家・高田馬場4丁目在住)に、区民称号記、区民章、肖像画などを贈呈しました。

【問合せ】総務課総務係(本庁舎3階) ☎(5273)3505・FAX(3209)9947へ。

▶吉住区長(写真左)と下村区議会議員(写真右)から贈呈



### 日本年金機構をかたる 電話や訪問にご注意を

不審な電話が相次いでいます

【日本年金機構専用電話窓口(コールセンター)】

☎0120(818)211

午前8時30分～午後9時

お詫びと訂正  
「広報しんじゅく」6月15日号1面でお知らせした「地域の絆をつなぐ町会自治会の記事の中で、防災フェア&チャリティーイベントの開催月日が「3月28日」とあるのは「3月8日」の誤りでした。お詫びして訂正します。