

- 2面 耐震モデル地区事業
- 3面 平成27年度下半期 財政運営状況
- 4面 介護予防調査票をお送りします  
子育てパンフレット「すくすく新宿っ子」を配付しています
- 8面 新宿応援セール くじの利用は6月30日まで



### しんじゅくコール

☎03(3209)9999 ☎03(3209)9900  
土・日曜日、夜間もご案内 午前8時～午後10時

発行 新宿区 編集 区政情報課 (毎月5・15・25日発行)  
〒160-8484 新宿区歌舞伎町1-4-1 ☎03(3209)1111  
ホームページ <http://www.city.shinjuku.lg.jp/>  
携帯電話版 <http://www.city.shinjuku.lg.jp/m/>



携帯電話用二次元コード

聴覚に障害がある方で「ファックス番号のない記事」へのお問い合わせ・申し込みをご希望の際は、しんじゅくコール☎03(3209)9900をご利用ください。

## 7月は熱中症予防強化月間

# 熱中症から命を守ろう

## 暑さを乗り切る予防と対策

熱中症とは、高温多湿な環境に長く居ることで、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し、体内に熱がこもることで発症する症状の総称です。短時間で症状が進行する 경우가多く、重症化すると命にかかわることもあります。ピークは7月～8月で、だれもがかかるとの可能性があります。屋外だけでなく室内で発症することもあります。

熱中症の症状や予防法、対応方法を正しく理解し、暑い夏を元気に過ごしましょう。

【問合せ】健康政策課健康企画係(第2分庁舎分館1階)  
☎(5273)3024・☎(5273)3930へ。環境省ホームページ(<http://www.wbgt.env.go.jp/>)でも情報提供しています。

### 特に注意が必要な方

#### ●高齢者

熱中症患者の約半数は高齢者です。暑さや、のどの渇きを感じづらく、体の調節機能が低下しているため、気付かないうちに熱中症になっていることもあります。「エアコンを使いたくない」「トイレが心配で水分を控えている」といった方は特に気を付けましょう。



#### ●乳幼児

大人よりも地面からの距離が近い乳幼児は、地面からの照り返しにより、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。短時間でも、気温が高くなりやすい車内等にお子さんを一人にするのは危険です。



※そのほか、持病がある方、睡眠不足・二日酔い・風邪など体調の悪い方も注意が必要です。

### 熱中症の症状と 応急処置・受診の目安

熱中症は早い段階での対応が重要です。発症すると、以下の症状があります。「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、適切に対応しましょう。

#### ●軽い症状

めまい・立ちくらみ・  
筋肉痛・足がつる・  
汗が止まらない

#### ●やや重い症状

頭痛・吐き気・おう  
吐・体がだるい・虚  
脱感

#### ●重い症状

意識がない・けいれん・体に触ると  
熱い・呼び掛けに対して返事がお  
かしい・まっすぐに歩けない



### ★ 応急処置 ★

- ▶ 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リットル当たり食塩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
- ▶ 症状が回復しない場合は、医療機関を受診する

意識がない場合、自力で水が飲めない場合は、すぐに救急車を呼びましょう

### 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、食塩水やスポーツドリンク等で水分・塩分を補給する
- ※アルコールは、利尿作用があるため、水分補給には適しません。

#### ●住まい等の工夫

- ▶ 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
- ▶ カーテン・すだれ等で窓からの日差しを遮る
- ▶ 涼しい公共施設等を利用する(右記「まちなか避暑地」参照)

#### ●体調を整える

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

#### ●衣類の工夫

- ▶ 通気性が良く、吸汗性・速乾性がある衣服を選ぶ
- ▶ 外出時は日傘・帽子で直射日光を避ける

## 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5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。暑さが厳しい夏季は、区の施設もご利用ください。

### 夏季は

### まちなか避暑地のご利用を

●7月から高齢者の日中の居場所として21か所の区の施設が利用できます

【利用できる施設】薬王寺ことぶき館・シニア活動館・地域交流館・清風園

※大久保ことぶき館は利用できません。

【利用期間】7月1日(金)～9月30日(金)。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】地域包括ケア推進課高齢いきがい係(本庁舎2階)☎(5273)4567・☎(6205)5083へ。

▼この「のぼり」が目印です



### 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】高齢者支援課高齢者相談第二係(本庁舎2階)☎(5273)4594・☎(5272)0352へ。