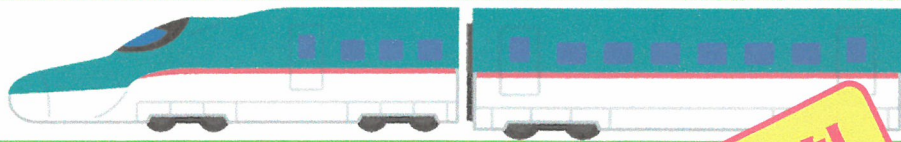


働き盛り世代の皆様へ
宮城県塩釜保健所から健康に役立つ情報をお届けします！

～健康情報～



けんこうエクスプレス

号外

今回のテーマは

熱中症予防です。

熱中症とは

体温を平熱に保つために汗をかき、体内の水分や塩分（ナトリウム等）の減少や血液の流れが滞るなどして、体温が上昇して重要な臓器が高温にさらされたりすることにより発症する障害（めまい、手足の痺れ、頭痛、吐き気等）の総称です。



県内の状況は

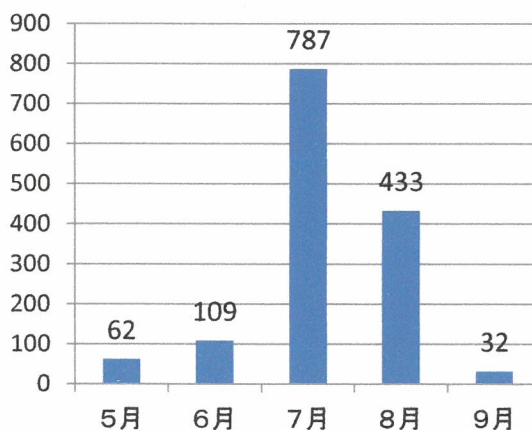
平成30年4月30日から9月30日まで、宮城県内において熱中症（疑いを含む）で搬送された人は、1,423人で、月別では7月が最も多くなっています。また、発生場所別では住居が一番多く全体の41%（583人）を占めており、年齢区分では高齢者が最も多く44.6%（635人）となっています。記録的な暑さとなった今年の5月は、昨年度と比較して23人増の85人となりました。

熱中症の予防策は

屋外では、炎天下・高温多湿の場所での作業や運動は避ける、外出するときには気温の高い時間帯を避けて外出する、日傘や帽子を着用する、こまめに水分を補給することなどを心掛けましょう。また、夏場は自動車内の温度は急激に高くなります。ほんの少しの時間でも子供だけを車内に残すことは絶対にやめましょう。

屋内では、カーテンで遮光する、扇風機やエアコンを使用する、室温・湿度を確認するほか、通気性・吸水性の良いゆったりした衣服を着用するようにしましょう。

平成30年の熱中症による搬送人員数
(宮城県)



データ：宮城県総務部消防課「熱中症救急搬送状況」

<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/syoubou/netyuusyokopyi.html>

発行元：

宮城県塩釜保健所 健康づくり支援班

TEL 022-363-5503（直通）

ホームページ

<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sd-hohuku/kenkou-express.html>

©宮城県・旭プロダクション

