

熱中症の症状と応急処置

毎年、暑くなると熱中症になる人が急増します。

熱中症が疑われたら早目の対応が大切です。また、こまめに水分補給する、外出時には日傘や帽子を着用するなどしっかり予防しましょう。



熱中症の症状

こんな症状は熱中症のサインです。

- | | |
|--------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ めまい | ☐ 大量の発汗 |
| ☐ 立ちくらみ | ☐ 筋肉痛 |
| ☐ 生あくび | ☐ 筋肉のこむら返り |

症状が
すすむと

- | | |
|------------------------------|--------------------------------|
| ☐ 頭痛 | ☐ 判断力低下 |
| ☐ 嘔吐 | ☐ 集中力低下 |
| ☐ 倦怠感 | ☐ 虚脱感 |



応急処置

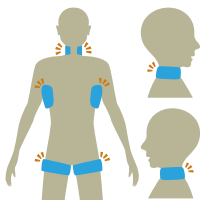
応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう。

① 涼しい場所へ移動

クーラーが効いた室内や車内に移動。外で近くにそのような場所がない場合は風通しの良い日かげに移動し、安静にします。

② 体温を下げる

氷枕や保冷剤で両側の首筋や脇の下、足の付け根を冷やします。



③ 塩水や水分を補給

水と塩分タブレット、イオン飲料や経口補水液がおすすめ。
注) 反応が薄い場合は無理に飲ませない。

\check/

自力で水が飲めない、応答がおかしいときは、ためらわずに救急車を呼びましょう！

119



ここに注意

- 暑さの感じ方は人によって異なります。体調の変化に気をつけましょう。
- 室内でも熱中症対策は必要です。エアコンを使って温度調整するよう心がけましょう。
- 高齢者や子ども、障害のある方は特に注意しましょう。

こまめに
水分補給



■ 熱中症予防のための情報・資料サイト

厚生労働省 熱中症予防

検索

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/



弊社は「地域防災ステーション」として災害発生時に備え、地域の皆様と一緒に防災力を高めるために「まもりとそなえ」をお配りしています。ぜひお手元に保管して、ご家族や近隣の皆様とご覧ください。



住まいに関するお悩みや

リフォーム全般、耐震診断まで

お気軽にご相談ください。



株式会社 新日不動産

売りたい人・買いたい人のお見合い場所

土地・建物・貸地・貸家

昭和 39 年創業 不動産のことなら何でもお気軽にご相談下さい！

【物見山店】

〒950-0021

新潟市東区物見山 2-35-23

電話：025-275-3939

Fax：025-275-5595

URL：http://39shinnichi.co.jp

【河渡店】

〒950-0025

新潟市東区藤見町2-8-9

電話：025-278-3846

Fax：025-278-3847

E-mail: info@39shinnichi.co.jp

家族と暮らしを守る

まもりとそなえ

contents

- 防災の基礎知識&対策-台風 ■ 安心・快適な住まいづくり-部屋干しアイテム
- 防災アイデア-災害時の熱中症対策
- 防災レシピ-ポリ袋調理「コーンと乾燥野菜のドライカレー」



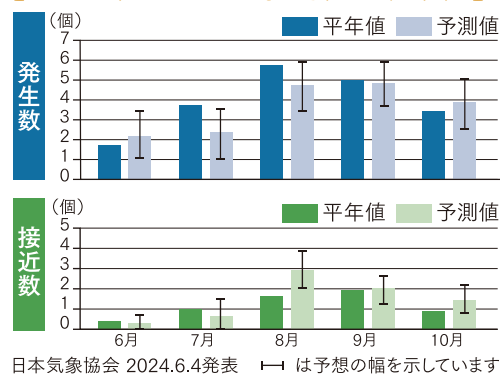


防災の基礎知識&対策

〈台風〉

日本では夏から秋にかけて台風の発生が多くなります。特に太平洋高気圧の勢力が弱まる秋は、台風が日本列島を直撃しやすく注意が必要です。日本気象協会が発表した2024年度の台風の見通しによると、7月から8月は平年並みか少なく、9月から10月は平年並みと予想しています。ただ台風接近数は8月から平年より多い傾向で油断は禁物です。

【2024年の台風の予測値と平年値】



ラニーニャ現象※

秋にかけてラニーニャ現象が発生する可能性が高くなっています。ラニーニャ現象の台風の傾向として、発生位置が西にずれる傾向があり、通常より多く日本に接近しやすくなります。発生から日本への接近・上陸までの期間が短くなるため、早目の台風対策が必要です。

【ラニーニャ発生時 秋の台風の経路】



台風の大きさと強さ

台風の勢いは「大きさ」と「強さ」で表します。

大型 | 強風域の半径 500km以上
超大型 | 強風域の半径 800km以上



【大きさ】

強風域(風速15m/秒以上)の半径

大型 (大きい)	500km以上 ~800km未満
超大型 (非常に大きい)	800km以上

【強さ】

最大風速

強い	33m/秒以上 ~44m/秒未満
非常に強い	44m/秒以上 ~54m/秒未満
猛烈な	54m/秒以上



安心・快適な住まいづくり

部屋干しアイテム 見た目もおしゃれな物干しをご紹介します



アルミフレームのシンプルな常設型物干し。



使いたい時だけワイヤーを伸ばして干すタイプ。

上:kacu 下:pid4M 森田アルミ工業



洗濯物をかけたまま昇降。天井付きでも違和感のないデザイン。

ナスタ エアバー



コンパクトな壁付タイプ。エアコンとの併設もOK。

Panasonic ホシ姫サマ

雨の日も安心して洗濯できるよ。



防災アイデア & 防災レシピ

アイデア

災害時の 熱中症対策

暑い時期に災害にあったとき、熱中症を防ぐ方法を紹介します。

【水分と塩分補給】

スポーツドリンクや経口補水液を飲みます。水や麦茶とともに梅干しや塩分のタブレットなどを一緒に摂りましょう。



【保冷剤を活用】

保冷剤や水の入ったペットボトルを入れて凍らせておきます。首の後ろに当てたり、凍ったペットボトルを脇に挟むと効率良く体温を下げるができます。



【経口補水液の作り方】

水 1ℓ
砂糖 大さじ4
塩 小さじ半分

さらにレモンなど果汁を入れると飲みやすくなります。

レシピ

ポリ袋調理「コーンと乾燥野菜のドライカレー」

食欲がないときにピッタリだね。

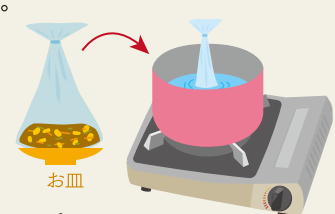


材料
▶市販のカレールー 20g ●豆乳 100CC
▶乾燥マッシュポテト 20g ●乾燥野菜 20g
▶炒め玉ねぎ 40g ●カレーパウダー
▶鶏そぼろ 20g ●福神漬け
▶缶コーン 20g

1 乾燥野菜を細かくカットして豆乳に浸しておく。

2 1 及び ▶ の材料を袋に入れ混ぜ合わせ、15分間湯せんする。

3 2 を器に盛って完成。(お好みでカレーパウダーをかけ、福神漬けを添える)



*レシピは福岡市消防局 防災レシピコンテスト