

マスクを着けて過ごす いつもと違う夏 熱中症に注意が必要です

「新しい生活様式」の中で過ごす初めての夏、マスクを着けての生活が求められますが、マスクを着けることで熱中症のリスクが高まると考えられています。例年以上に注意しましょう。

☎健康推進課(☎504-2290、☎504-2258)

熱中症の約40%が 住居で発生

熱 中症とは、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態のことです。高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れて発症します。屋外だけでなく、屋内で何もしていない時でも発症し、救急搬送が必要になったり、場合によっては死亡したりすることもあります。約40%が住居(敷地内)で発生しており、日頃から注意が必要です。

マスクで高まる 熱中症リスク

マスクを着けると、体外に熱を発散しにくくなり、心拍数や体温が上昇して、身体に負担が掛かることが

あります。また、口の中の湿度が保たれるため、のどの渇きを感じにくくなり、マスクを外すことをためらったりして、水分を取る機会が減ることも考えられます。

マスクを着けている時も、こまめな水分補給を心掛けましょう。また、屋外で人と2m以上の距離が確保できる場合には、マスクを外しましょう。

一人一人の予防が大切

昨年の5月～9月、広島県では熱中症の救急搬送が1,587件ありました。医療機関への搬送が増えれば、新型コロナウイルス感染症への対応と相まって医療機関への大きな負担となります。

一人一人が予防方法を実践し、熱中症の搬送者ゼロを目指しましょう。

- 熱中症の症状**
- 手足のしびれ ●めまい・立ちくらみ ●こむら返り
 - 吐き気 ●嘔吐 ●倦怠感 ●意識がない
 - 呼び掛けに対する返事がおかしい など



症状が現れたら、まず涼しい場所へ移動して、衣服を緩め、首、脇の下、太もものつけ根を集中的に冷やしましょう。そして水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給してください。自力で水が飲めない、意識がないなど症状が重い場合は、救急車を呼びましょう。

撤去費用の一部を補助します

コンクリートブロック塀の点検を

自宅などにコンクリートブロック塀を所有している人は、安全点検を行いましょう。危険な民間ブロック塀などは、撤去費用の一部を補助する制度があります。

☎建築指導課(☎504-2288、☎504-2529)か右下の各区建築課

危険信号を見逃さないで

ま ずは、右の項目の1～5について外観をチェック、5は定期的にチェックしましょう。1つでも該当しない項目があれば、倒壊などの危険性があります。

外観チェックの結果、高さなどの基準を満たしていない場合の改善方法や、6の塀内部の鉄筋の有無、基礎の状況などの詳細な点検に関しては、工事施工業者や設計業者などの専門家に相談しましょう。

点検の結果、倒壊などの危険性があると確認された場合には、速やかに、通行者へ注意を促す表示の設置、

コンクリートブロック塀の補修、または撤去をご検討ください。

撤去費用の一部を補助します

【対象】道路に面する高さ1m以上のブロック塀[※]

【補助額】撤去費用の3分の2(上限15万円)

☎建築指導課と事前協議の上、所定の申請書を同課へ。申請書などは同課、市ホームページで。予算の範囲内で先着順

市HP ■ページ番号でさがす 531



熱中症予防 のポイント

熱中症を予防するため皆さんに心掛けてもらいたいことを、広島広域都市圏マスコットキャラクターの「はっしー」が紹介します。



ひろしま都市犬
はっしー

周りに人がいなければ マスクを外す

屋外で人と十分な距離(2m以上)が確保できるときは外す

こまめに水分補給

のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給



暑さを避ける

- 屋内では
- ◆ 扇風機やエアコンで温度を調節
 - ◆ カーテン、すだれを利用

感染症予防のため、窓を開けたり換気扇を使ったりして、換気をするのも忘れずに

屋外では

- ◆ 日傘や帽子を着用
- ◆ 日陰を利用してこまめに休憩

暑い日や暑い時間帯を避けるなど、外出のタイミングを工夫する



- ◆ 日頃から体温測定、健康チェック
- ◆ 暑さに備えた体づくり

適度な運動で暑さに負けない体力づくりを。水分補給しながら、無理のない範囲で毎日30分程度体を動かす

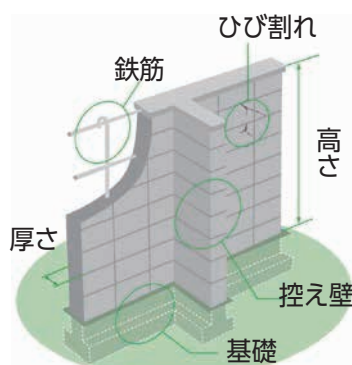
健康管理



ブロック塀のチェックポイント

チェック項目/法律で定められている基準

- 1. 塀は高すぎませんか? / 塀の高さは地盤から2.2m以下
- 2. 塀の厚さは十分ですか? / 塀の厚さは10cm以上(塀の高さが2m超2.2m以下の場合15cm以上)
- 3. 塀の高さが1.2m超の場合、控え壁はありますか? / 塀の長さ3.4m以下ごとに、塀の高さの5分の1以上突出した控え壁
- 4. 基礎はありますか? / コンクリートの基礎を
- 5. 塀は健全ですか? / 塀に傾きやひび割れがある場合は早急に修繕を
- 6. 塀に鉄筋は入っていますか? 基礎の根入れ深さは? など



出典:パンフレット「地震からわが家を守る」日本建築防災協会 2013.1より一部改

☎各区建築課

区	電話・ファクス	区	電話・ファクス	区	電話・ファクス	区	電話・ファクス
中	☎504-2579 ☎243-0595	南	☎250-8960 ☎252-7179	安佐南	☎831-4952 ☎877-7749	安芸	☎821-4929 ☎822-8069
東	☎568-7745 ☎262-0639	西	☎532-0950 ☎232-9783	安佐北	☎819-3938 ☎815-3906	佐伯	☎943-9745 ☎923-5098