

市役所あれこれ便利電話  
おしえてコールひろしま  
年中無休8～21時  
☎ 082-504-0822  
FAX 082-504-2121  
●担当課へは各課直通番号で  
●市外局番の記載のない電話番号  
は全て市外局番(082)です

広報 ひろしま

# 市民と市政

令和3(2021)年

# 6.15

通巻1720号

広報紙は1日と15日に発行します

**特集** 広島湾七大海の幸



熱中症は、意識障害を起こしたり、最悪の場合  
合死に至ったりすることもあります。暑さが  
厳しくなるこれからの季節、対策をしっかり  
とって熱中症を予防しましょう。  
☎健康推進課(☎504-2290、☎504-2258)

安佐動物公園のツキノワグマ

## コロナ禍の夏は特に**熱中症**に注意!

### 新型コロナウイルス感染症対策で高まる熱中症リスク

- マスクの着用で熱がこもる、のどの渇きを感じにくく、水分補給量が減りがち
- 外出を控えることで、体が暑さに慣れにくい
- エアコンをつけていても、換気により室温が下がりにくい

熱中症は、5月ごろから発生し、7月下旬～8月上旬に多発する傾向が。今の時期から、熱中症対策を!



## 熱中症 かな?と思ったら

### 熱中症の症状

#### 症状1

めまい、立ちくらみ、筋肉のこむら返り、脈が速い、汗が止まらない など

#### 症状2

頭痛、吐き気、体がだるい(倦怠感) など

#### 症状3

顔が赤い、体温が高い、真っすぐ歩けない、意識障害(反応がない、言動がおかしいなど)、けいれん、失神 など

### 対処法

- 涼しい場所で、衣服を緩める
- 首すじや脇の下、足の付け根などを保冷材などで冷やす
- ぬれタオルを当てる、うちわであおぐなどして冷やす
- 水分・塩分を補給
- 意識がないなど症状が重い場合は、すぐに救急車を!

熱中症の発生にはその日の体調が影響します。いつもと様子が違うと感じたら要注意!



## 熱中症を予防するには?

### 小まめな水分補給

のどが渇いた時は、すでに体内の水分は不足しています。1日当たり1.2ℓを目安に



### 部屋の温度は28℃

熱中症は室内や夜間でも起きます。湿度50～60%を目安に、換気をしながら室温調整を



### 涼しい服装

通気性が良い服装を。屋外では帽子や日傘で直射日光を避けましょう



### 日頃の健康管理

汗をかくことは体温調整に大切。体調に合わせた適度な運動で、暑さに慣れましょう



## 水分補給は水だけでいいの?



脱水症状の恐れも!

体の水分(体液)には、ナトリウムやカリウムなどのイオン(電解質)が含まれています。

水やお茶だけを飲み続けると、体液の濃度を一定に保とうとする体の働きによって、過剰な水を尿など

で体の外へ出してしまいます。

水分を補給するときは、イオン飲料やナトリウムを含んだスポーツドリンクなどで、失った成分も補いましょう。

## 新型コロナウイルスワクチン

市は、7月末をめどに可能な限り早期に高齢者向け接種が完了できるよう取り組んでいます。詳しい新型コロナウイルスワクチンの情報は2ページをご覧ください。