

室内でも安心しないで！熱中症の約4割は「家の中」で起きています。



日に日に暑くなってきました。夏になると増えてくるのが「熱中症」。熱中症は危険と夏によく耳にしますよね。気温や湿度が高い環境で体温調節がうまくできなくなることで起こります。主な症状は、めまい・頭痛・吐き気・体のだるさなどです。症状がひどくなると意識がぼんやりすることもあります。中には、自覚症状がほとんどないまま進行する場合があります。自宅では、つい水分補給を忘れてたり、冷房をつけるのを我慢したりしてしまいがちですが、これは無意識のうちに熱中症のリスクを高める行動です。消防庁の発表によると熱中症による搬送の約4割は住宅からのものです。外出だけでなく、家にいるときも注意が必要です。

#### 簡単にできる脱水チェック方法

親指の爪をぎゅっとつまんでみましょう。手を離れたとき、爪の色が白色からピンク色に変わりますか？つまんだほうの爪がにピンク色に戻るのに時間がかかると脱水の可能性がります。指先は細い血管が集中しているので循環の変化が出やすいからです。

#### ○予防のポイントはシンプル！

こまめな水分補給・休憩・そして涼しい環境作り、  
のどが乾く前に水を飲むことが大切です！  
また室内でも油断せずに、エアコンや扇風機を活用しましょう！



#### ○周りに熱中症疑いがある人をみかけたら・・・

すぐに涼しい場所に移動して体を冷やしましょう。自力で水が飲めない、  
呼びかけに反応がなかったり、いつもと違う違和感を感じたら、迷わず救急車を！



➔ 熱中症の詳細内容はこちらをチェック  
(熱中症予防のために/厚生労働省)

問合せ先：加賀市健康課 ☎ 0761-72-7865