

岐阜市地域包括支援センター

# 岩野田だより



第44号  
令和5年7月

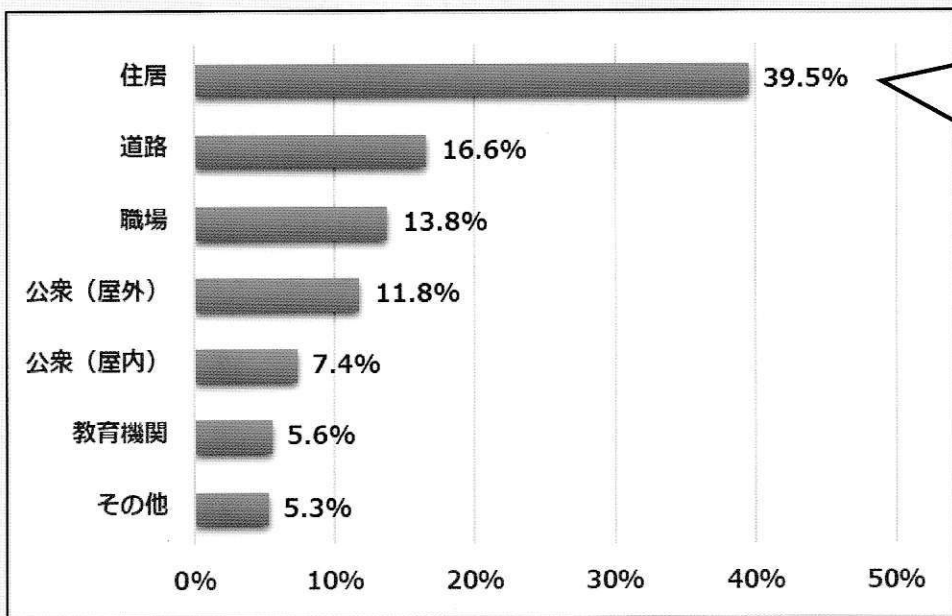
## ⚠️ 熱中症にご注意を! ⚠️

令和4年5月から9月の全国の熱中症における救急搬送人員は**71,029人**となっています。

令和3年度と比較して、**23,152人**増加しています。

搬送された方のおよそ半数は満65歳以上の方です。

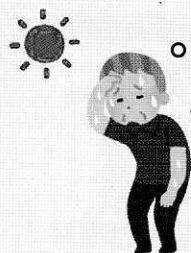
(「総務省消防庁報道資料」より)



熱中症の発生場所は**住居**が一番多く、全体の4割近くを占めています。

居室内においても、室温や湿度の高さ、風通しの悪さなどが原因となり、熱中症になる場合もあります。

からだ暑さに慣れていない6月下旬から8月中旬にかけて搬送人数は増加しています。急に気温が上がったり、体内に熱がこもりやすいことが原因で熱中症を引き起こすとされています。



めまい・立ちくらみ・手足のしびれ・頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・からだ熱い...

などといった症状が見られたら、熱中症かもしれません。

予防方法については裏面をご覧ください

# 熱中症にならないためには予防が大切です

## 室内で

- ・ 扇風機やエアコンで温度と湿度を調節
- ・ 室温をこまめに確認
- ・ 窓を開けて換気を行う

## 屋外で

- ・ 日傘や帽子の活用
- ・ 日陰の利用、こまめな休憩

## からだの蓄熱を避ける

- ・ 通気性の良い衣服を着用する
- ・ 保冷剤や冷たいタオルなどで、からだを冷やす

## こまめな水分補給

- ・ 室内でも屋外でも、のどの渴きを感じていなくても、こまめに水分・塩分を補給する
- ・ 飲み物だけでなく、食事でも水分を摂る
- ・ 寝る前にコップ1杯分の水を飲む

**健康に暑い夏を乗り切りましょう！**

## 岐阜市地域包括支援センター 岩野田

- 担当地区 岩野田・岩野田北
- 開所時間 月曜日～土曜日 9:00～17:00  
(祝日・年末年始を除く)

- ご相談は無料です
  - 秘密は厳守いたします
- 岐阜市栗野東5丁目173番1

**058-214-4640**

(開所時間外の緊急時の相談は、転送電話で対応)

担当：井藤・木下・中村・三島木・安達

