

熱中症にご注意ください

熱中症は、死に至る可能性のある重篤な病気ですが、適切な予防・対処を行えば防ぐことができます。
日常生活から熱中症の予防を意識しましょう。

熱中症ってどんな病気？

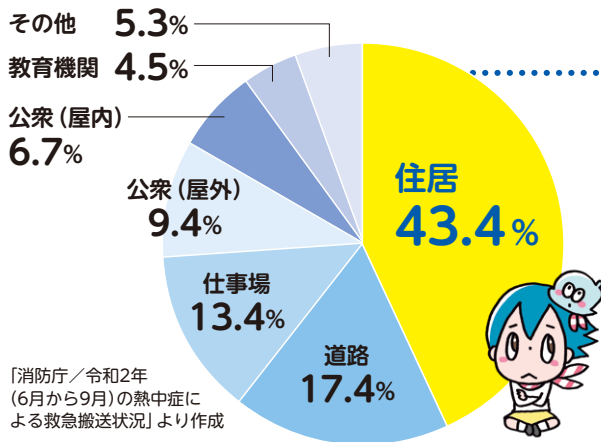
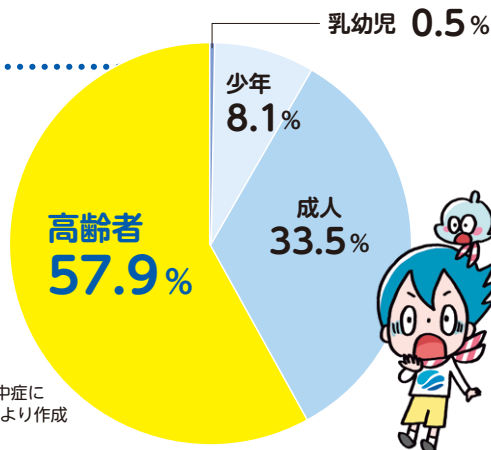
熱中症とは、暑い環境で体温の調整ができなくなった状態で、めまいや吐き気、頭痛、失神等様々な症状をきたします。

☀️ どんな人が熱中症になりやすいの？

熱中症による救急搬送者の半数以上が高齢者です

高齢になると以下の理由から熱中症を発症しやすくなるので、高齢者は特に注意が必要です。

- ① 体内の水分が不足しがちになる
- ② 暑さに対する感覚機能が低下する
- ③ 暑さに対する体の調整機能が低下する



☀️ 屋内にいれば熱中症にならない？

熱中症救急搬送者の約4割が住居で発症しています

熱中症は、屋外で発生するイメージがありますが、室内や夜間でも多く発生しています。屋内だからと安心せず、温湿度計を置き部屋の温湿度を基準に、暑さを感じなくてもエアコン等を使用しましょう。また、感染症対策として換気を行う場合もエアコンはつけておき、部屋に熱がこもらないように心がけましょう。

☀️ 熱中症になりやすい環境かどうかを知る方法はあるの？

暑さ指数(WBGT)を確認しましょう

身の回りの暑さ指数(WBGT)を行動の目安にしましょう。

暑さ指数は時間帯や場所で大きく異なるため、環境省熱中症予防情報サイト等で確認し、暑さ指数が高いときは外出を避け、涼しい室内に移動するなど、暑さ指数に応じた行動をとりましょう。屋外で人との距離を十分に取れる場所では、適宜マスクを外すことも大切です。特に基礎疾患のある方は指数が低くても注意してください。



環境省熱中症予防情報サイト実況と予測

https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt_data.php

暑さ指数予報 | 防ごう熱中症 | NHK NEWS WEB

<https://www3.nhk.or.jp/news/heatstroke/tokyo.html>



環境再生保全機構は、 ぜん息・COPDの予防事業を実施しています。



環境再生保全機構では、ぜん息・COPDの患者様やそのご家族が抱える不安や疑問を解消し、症状を増悪させないために、またよりよい生活を送るために必要な情報をホームページやパンフレット等を通じてご提供しております。また、看護師、専門医にご相談いただけるぜん息・COPD電話相談室も開設しておりますので、ぜひご利用ください。



成人向けパンフレット

すこやかライフNo.55



成人ぜん息ハンドブック



呼吸リハビリテーションマニュアルシリーズ



ぜん息「日記」



放っておくとコワイ
肺の生活習慣病COPD

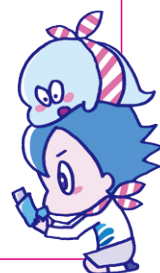


正しい吸入方法を
身につけよう (DVD)



●パンフレット申込フォーム

<https://www.erca.go.jp/yobou/pamphlet/form/index.html>



ぜん息・COPD電話相談室

小児ぜん息・成人ぜん息・COPDの専門医や看護師が無料でお答えします。

ぜん息・COPDに関する心配ごとや悩みごとについて、電話やメールでご相談いただけます。専門医による電話相談はホームページ等でお知らせしております専門医相談日に専門医から直接お電話いたしますので、あらかじめ電話もしくはメールでご予約をお取りください。

☎ **0120-598014** ●受付曜日・時間
月～土曜日(年末年始、祝日を除く。) 10:00～17:00

メールフォーム▶ <https://www.dial-soudan.jp/he/copd/p-index.php>



相談の流れ

