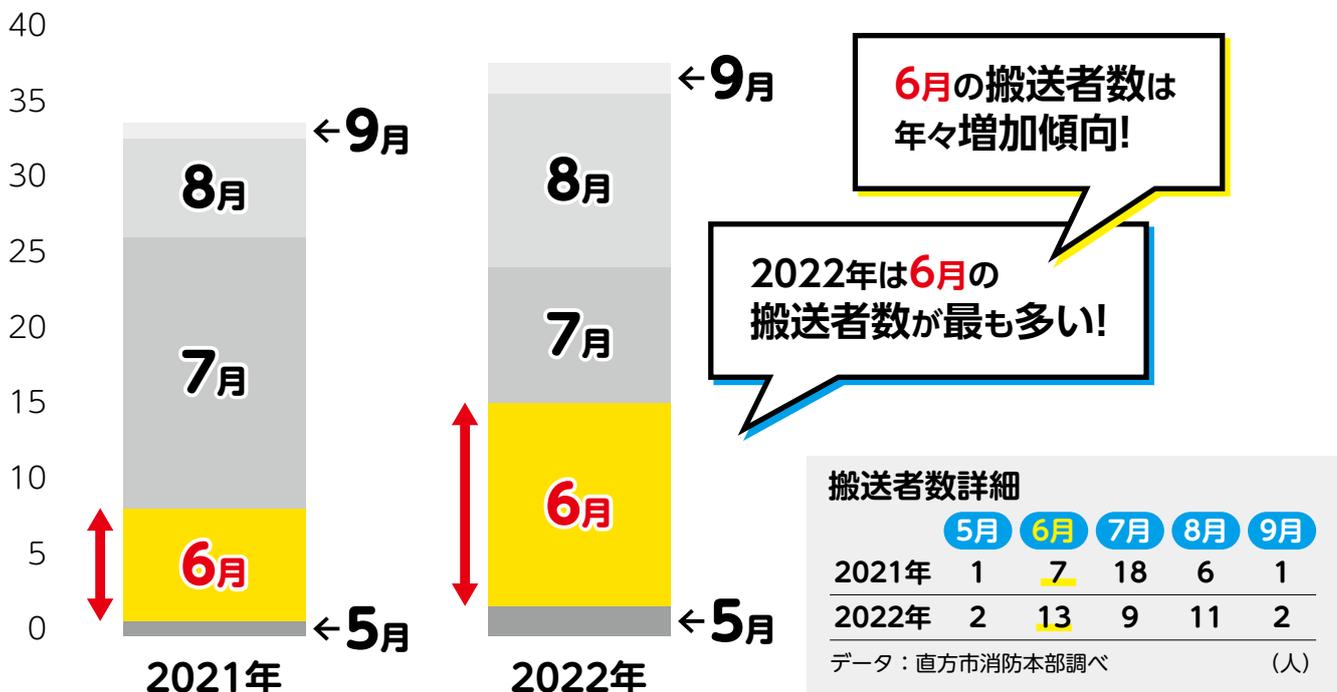




どうして6月からなの？

6月は夏本番を前にじっとりとした湿気とともに気温もぐんぐん上昇する時期です。高い湿度により汗が蒸発しにくく、身体に熱がこもりやすくなっています。さらに、まだまだ体が暑さに慣れておらず、体温調節をする準備が不十分なため熱中症による救急搬送が急増するからです。

直方市の熱中症による搬送者数



高齢者の方は特に注意 ⚠

体内の水分が不足しています！

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とするため体内の水分が不足しやすくなります。

暑さに対する感覚機能、調節機能が低下！

高齢者は暑さやのどの渇きに対する感覚機能が低下しています。また、体の調節機能が低下し、体に熱がたまりやすく、若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

6月から始める!

熱中症対策



体を暑さに慣れさせよう!

体を暑さに慣れさせるには数日~2週間程度かかります。気温が上がり、熱中症の危険が高まる前に無理のない範囲で汗をかくことが大切です。

日常生活で暑さに慣れるための動きや生活

ウォーキング・ジョギング

ウォーキング 運動目安 30分 頻度目安	ジョギング 運動目安 15分 週5回
-------------------------------	-----------------------------



お風呂につかる

入浴目安
少し汗をかく程度
頻度目安
2日に1回



出典:一般社団法人日本気象協会

エアコンを使った熱中症対策を

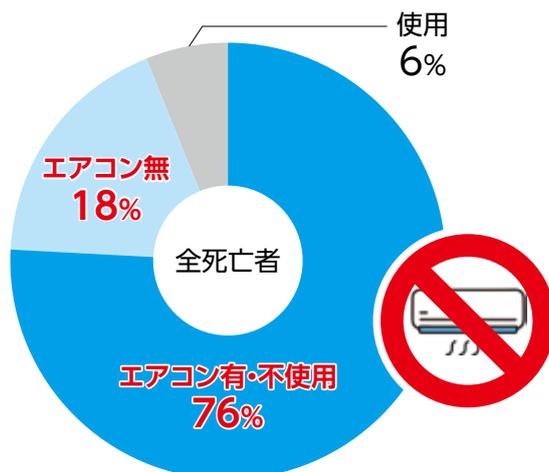
令和4年度の屋内の熱中症死亡者の約9割はエアコンを使用していません

でした。夏が来る前にエアコンが故障していないか確認しましょう。

また、暑い日は無理をせず、エアコンを使用するようにしましょう。



屋内の熱中症死亡者のエアコン使用状況



データ:環境省「熱中症の現状と対策」



直方市の公式ラインでは3日間のWBGT(暑さ指数)を発信しています。熱中症予防の行動の目安にしましょう。

直方市と大塚製薬は包括連携協定を締結し、市民の皆様の熱中症対策に取り組んでいます。

