

●近畿 梅雨明け…猛暑は“災害”命を守る「熱中症」対策…ちょっとした工夫で防ぐ!

新型コロナ 新規感染者 拡大へ!! : 国内 11.04人、大阪 10.22人、北河内 10.98人!

私たちにできること：“続けよう”…熱中症対策、人混みマスク・手洗・うがい・換気!

「熱中症」毎年、多くの人が病院に搬送

帝京大学医学部高度救急救命センター  
三宅康史センター長 資料より引用

「熱中症・新型コロナ」症状は似ている! … 医療関係者しか見分けられない!!

● 発生場所：最も多いのは「住居」… 室内で熱中症になる人が相次いでいる!

- 部屋に温度計を置き、「室温：28℃」になったら、直に **エアコン「ON」の目安**。
- エアコンは「入・切」を繰り返すと電力を消費。「つけっぱなし」が **省エネ運転**。

● 夜も25℃を下回らない「熱帯夜」… 寝ている間も「熱中症」のリスクが大!

- 枕元に「**常温の水**」を置き、寝る前や起きた時、目が覚めた時には飲むように。
- 朝までエアコン「**つけっぱなし**」。睡眠不足は大敵、よく寝て**体力回復が必須**。

● 基本「外出しない」… 外出時は直射日光を避け、涼しい服装で水分補給を!

- 外出なら、**朝/夕など比較的涼しい時間に**。「帽子・日傘」で**直射日光**を避ける。
- 水分補給のため**水筒などを持ち歩く**。保冷剤などを持ち「**手のひら**」を冷やす。

■「枕元に常温水」? … 冷水は交感神経を刺激し目が覚める、眠れなくなる可能性が大!

■「手のひら冷却」? … 体温調整の血管があり、冷却することで体温を早く下げる効果!

枚方市 週間「天気予報」：梅雨明け 熱中症 にご注意を!! (7月21日 現在)

日本気象協会  
tenki.jpより

▼ 今週より熱中症情報 (暑さ指数) 掲載 … 高齢者の“ちょっとした工夫”で 熱中症対策を!!

	7月22日(土)	7月23日(日)	7月24日(月)	7月25日(火)	7月26日(水)	7月27日(木)	7月28日(金)
熱中症情報 (暑さ指数)	*危険	*危険	*危険	*危険	*危険	*危険	*危険
天気	晴	晴	晴	晴	晴時々曇	晴時々曇	曇時々晴
気温	35℃ / 24℃	35℃ / 24℃	35℃ / 24℃	35℃ / 25℃	36℃ / 25℃	36℃ / 26℃	36℃ / 26℃
降水確率	40%	10%	10%	10%	40%	40%	40%

新型コロナ 定点当り報告数の推移 (第9波に入った可能性?!)

厚労省・大阪府  
NHK 資料より引用

▼ 7月に入り感染者 急拡大…10人を越え「注意報」に!! 今年1月下旬並みの状況!!

単位：人	5/ 1~5/ 7	6/12~6/18	6/19~6/25	6/26~7/ 2	7/ 3~7/ 9	7/10~7/16
北河内 (枚方含む)	—	5.08 ↓	6.05 ↑	7.00 ↑	9.20 ↑	10.98 ↑
大阪府	1.96 ↑	4.55 ↑	5.16 ↑	5.93 ↑	7.87 ↑	10.22 ↑
国内計	1.80 ↑	5.60 ↑	6.13 ↑	7.24 ↑	9.14 ↑	11.04 ↑

※ 1医療機関当りの感染者数 … 1人～：流行期入り、10人～：注意報、30人～：警報

— 会員の皆さまへ お願い !! 熱中症・新型コロナ への 私たちに できること —

■ 熱中症の代表的な症状：暑熱環境にいた人が、体調不良に ⇨ 熱中症を疑おう!!

- ・意識障害・失神・高熱・顔が赤い・ふらふらする・立ち上がれない・大汗・息が荒い・だるい
- ・ボーッとする・頭痛・吐き気・めまい・手足のしびれ・足がつる・筋肉痛・けいれん・腰痛

●「熱中症」対策の徹底を!! ●「新型コロナウイルス感染症」対策の徹底を!!