

● 当分厳しい暑が続く… 深刻な後遺症の危険も! 「暑さ負債」が熱中症の引き金に!

● 新型コロナ 新規感染者 拡大へ!! : 国内 未発表、大阪 13.62人、北河内 14.02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!

深刻な後遺症の危険も「暑さ負債」が熱中症の引き金に

- ・ 猛暑で体力消耗、疲労が蓄積、エアコンかけても熱中症を発症する危険が指摘される
- ・ 高齢者は、症状が改善しても「臓器不全」や「認知障害」などの後遺症を招く恐れあり

横浜市東部病院 患者支援センター長: 谷口先生 資料より抜粋

1.5時間毎に「水分補給」と規則正しい「食事」を

- ・ 1.5時間毎150ml (起床時:200ml) 水分補給、適度にスポーツドリンクを、お酒は厳禁!
- ・ 規則正しい食事で、栄養分(タンパク質・ビタミン・塩分)を摂取、疲労回復・体力増進を

「エアコン」は不可欠、枕元にリモコンと温度計を

- ・ エアコンは生存に不可欠!、不眠・脱水・体力低下に、室温28度以下-湿度60%以下に
- ・ 大切なのは室温の確認!、温度計を枕元や食卓の側に置いて、適切温度の確認を習慣に

「高齢者の熱中症」は、その場で終わる病気ではない

- ・ 若い人1日で退院できるが、高齢者は熱中症が回復しても他疾患を誘発し入院が長引く
- ・ 特に、脳・心臓に重要なダメージをもたらす 生命を左右する病気、軽く見てはいけない

● この夏「地球沸騰化」に警鐘! 「地球沸騰化」: 国連 グテーレス事務局長の世界に向けてメッセージ  
屋外に限らず、屋内の家事や就寝中など日常生活で発症。暑さによる疲労・不眠による体調不良、慢性的な脱水症状が蓄積した『暑さ負債』が危険水域に達した熱中症が多い

枚方市 天気予報: 台風7号の影響も心配 熱中症「危険状態」続く 8月11日 日本気象協会 22時現在 tenki.jpより

▼ 枚方市 「地球沸騰化」に警鐘!! 台風7号も心配!!、まだまだ続く「熱中症対策」を!!

	8月12日(土)	8月13日(日)	8月14日(月)	8月15日(火)	8月16日(水)	8月17日(木)	8月18日(金)
熱中症情報 (暑さ指数)	*危険	*危険	*危険	警戒	*危険	*危険	*危険
天気	晴	晴のち雨	曇のち雨	雨	晴時々雨	晴時々雨	晴時々曇
気温	39℃ / 26℃	37℃ / 27℃	35℃ / 27℃	30℃ / 27℃	34℃ / 26℃	35℃ / 26℃	36℃ / 26℃
降水確率	10%	60%	80%	90%	90%	50%	20%

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

▼ 感染者 高止まり…枚方一旦下がるが「注意報」続く!! お盆明けの感染者が心配!!

単位: 人	5/ 8~5/14	7/ 3~7/ 9	7/10~7/16	7/17~7/23	7/24~7/30	7/31~8/ 6
北河内 (枚方含む)	— ↑	9.20 ↑	10.98 ↑	14.20 ↑	16.34 ↑	14.02 ↓
大阪府	1.85 ↓	7.87 ↑	10.22 ↑	13.56 ↑	14.66 ↑	13.69 ↓
国内計	2.63 ↑	9.14 ↑	11.04 ↑	13.91 ↑	15.91 ↑	厚労省 未発表 —

— 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!!

- ・ めまい ・ 失神 ・ 筋肉痛 ・ 筋肉の硬直 ・ 大量の発汗 ・ 頭痛 ・ 不快感 ・ 吐き気
- ・ 嘔吐 ・ 倦怠感 ・ 虚脱感 ・ 意識障害 ・ けいれん ・ 手足の運動障害 ・ 高体温 など

● 「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!!