

熱中症を予防しよう!



「熱中症」とは、高温多湿な環境下で発汗による体温調整などがうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。近年の地球温暖化により国内平均気温が上昇しており、1970～1980年代の昔と2020年代を比較すると猛暑日数が増加しています。

自覚症状としては、めまい・ほてり、たちくらみ、生あくび、筋肉けいれんやこむらえり、大量の発汗などがありますが症状が進んでくると頭痛、嘔吐、倦怠感、意識障害などが出てきて、重症化すると一時的

なダメージではなく後遺症として生涯に渡って残る場合や死に至る場合もあります。

高齢者は体内の水分が不足しがちなうえ、暑さに対する感覚機能が低下、体の調整機能が低下しているため特に注意が必要です。

熱中症は「気づく」ことで防げます。「わたしは大丈夫」ではなく、「みんなで気をつける」ことで熱中症をゼロにしましょう。

こんなことで熱中症を予防



▽熱中症の
予防・対策
の詳しい情
報はこちら



ご案内

健康づくり講演会 ※とうやコイン付与事業

テーマ「知って得する!?お口のはなし～関係あります!
お口の病気とからだの病気～」

▶日 時 8月19日(火) 13:30～15:00

▶場 所 洞爺湖町健康福祉センター検診室

▶参加費 無料

▶講 師 社会医療法人母恋日鋼記念病院 院長補佐・副院長・歯科診療部部長・歯科
口腔外科主任科長 榊原 典幸 氏

▶申込み 8月15日(金)までに健康福祉課へ

☎ 76-4006 / FAX 76-1877

メール ken_center@town.toyako.lg.jp

※洞爺地区・温泉地区にお住まいで、車がない人はお申し出ください



問合せ・申込み 健康福祉課 (☎ 76-4006)