熱中症　声を掛け合い　地域ぐるみで熱中症を防ぎましょう

ページ番号 1004477

熱中症は、例年、梅雨入り前の５月ごろから発生し、７月下旬から８月上旬にピークを迎えます。急な気候の変化に対応できるよう、今の時期から熱中症について正しく理解し、予防に努めましょう。

■熱中症とは　暑さにより体内の水分や塩分（ナトリウム）のバランスが崩れ、体温調節ができなくなることで発症する症状の総称です。次の症状がある場合は、熱中症の可能性があります。重症の場合は命に関わることもありますので、注意が必要です。

▽軽症　めまい・立ちくらみ・筋肉痛・汗が止まらない。

▽中症　頭痛・吐き気・体がだるい（倦怠感）・力が入らない（虚脱感）。

▽重症　意識がない・けいれん・高い体温・まっすぐ歩けない・走れない。

■こんな日は注意　気温が28度以上・湿度が70パーセント以上・風が弱い・急に暑くなった。

■熱中症を防ぐ４つのポイント

▽日常生活での予防　水分・塩分を小まめにとる、バランスのとれた食事・十分な睡眠をしっかりとる。

▽室内での予防　エアコン・扇風機を上手に使う、部屋の風通しを良くする。

▽外出時の予防　涼しい服装、日傘や帽子を利用、涼しい場所（日陰）・施設などを利用し小まめに休息。

▽体調に合わせた予防　自分の体調に合わせて活動、小まめな体温測定、保冷材・冷たいタオルなどによる体の冷却。

■熱中症が疑われる時の応急処置

▽風通しの良い日陰や涼しい場所に避難させる。

▽衣服を緩めて楽にし、皮ふに水を掛けてうちわであおぐことで体を冷やす。

▽水分を自力で摂取できるなら水分・塩分を補給する（意識がないときは口から水分を入れるのは禁物）。

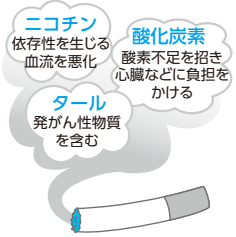
▽意識がない場合や症状が改善しない場合は医療機関に搬送する。

問健康増進課☎(626)1126

禁煙　大切な人を守るために　たばこについて考えてみませんか　5月31日は世界禁煙デー、5月31日～6月6日は禁煙週間

ページ番号 1004469

■受動喫煙とは　自分の意思とは無関係にたばこの煙を吸うことです。たばこの煙の中には、約250種類の有害物質が含まれており、たばこを吸う本人のみならず、周囲の人の健康にも影響を与えます。



■受動喫煙を防止するために　家庭内で受動喫煙を防ぐために換気扇の下で喫煙しても、たばこの煙を完全に排気することはできません。また、ベランダや玄関先で喫煙した場合は、サッシの窓の隙間などから室内に煙が流れ込むため、自宅だけでなく近隣の住民に対する配慮も大切です。

■禁煙を希望する人を応援します　たばこに含まれるニコチンは依存性が高く、1人で禁煙をすることが難しいこともあります。1人で悩まず次のサポートなどをご利用ください。詳しくは、市HPをご覧ください。

▽うつのみや禁煙応援薬局（左下のポスターが目印）　市薬剤師会が認定する薬局で、無料で禁煙相談を受けることができます。

▽医療機関での禁煙治療（禁煙外来）　禁煙を希望する人が一定の条件を満たすと医療機関での禁煙治療に健康保険が適用されます。

■とちぎ禁煙・分煙推進店登録店・施設を募集

本市では、市民の皆さんの受動喫煙の機会を減らすため、禁煙・分煙に取り組む店舗･施設を「とちぎ禁煙･分煙推進店（施設）」として登録し、ステッカーを送付しています。

▽内容　敷地内禁煙（金色ステッカー）、建物内禁煙（銀色ステッカー）、空間分煙（銅色ステッカー）。

▽申込　健康増進課（竹林町・保健所内）に置いてある申込書（市HPからも取り出し可）に必要事項を書き、直接または送付･ファクスで、〒321-0974竹林町972、健康増進課☎(626)1126、FAX(627)9244へ。

◎宇都宮精神保健福祉会（やしお会）　**■相談会**　▽日時　5月10・17日(木)、午前10時～正午▽内容　精神障がい者を抱えた家族に対し、共通の体験をした家族が個別の相談を受ける。**■茶話会**　▽日時　5月10日(木)午前10 時～正午▽内容　会員同士で交流する。**■定例会**　▽日時　5月17日(木)午前10時～午後３時30分▽内容　話し合いながら精神障がいについて学ぶ。**■会場**　保健所(竹林町)。**■申込**　電話で、保健予防課☎(626)1114へ。

本文中に記載がないものは、原則として、対象＝どなたでも、費用＝無料、申込＝不要（定員の記載があり申込の記載がないものも、当日、直接会場へ）。HP＝ホームページ、✉＝Eメールアドレス、区＝地区市民センター、出＝出張所、項目＝申込時に記載する基本項目は、催し名・郵便番号・住所・氏名・ふりがな・電話番号・人数。
涯＝生涯学習センター、参＝うつのみや表参道スクエア、コ＝地域コミュニティセンター、活＝市民活動センター。