



# 新町自主防災ニュース (1~4丁目)

2019年7月15日発行 026号

「新町自主防災会」編集

表面 熱中症予防 裏面 季節により異なる備え

## 令和の夏！熱中症の夏を元気に乗り切る！

### 《1. 予防と病状》

#### 熱中症の予防と症状



#### 熱中症の予防

**水分+塩分**  
こまめに補給  
(のぼが渴いなくても補給)

**体さ**  
涼しい服装  
帽子

**熱中症の症状と対応**

返事がおかしい  
意識がもろい  
→ すぐに119番!!

ぐったり  
けいれん

風通しのいい場所で休ませる

冷物  
水分補給

#### 時に注意が必要

**健康**  
B 予防

高齢者 乳幼児 肥満の人

暑さを感ぜにくい人 体調不良の人  
周りに気にかかる人はいませんか？

気温が高くなる日  
急に暑くなった日  
車やテント内の温度をチェック!!

2016/5/13 #health\_b\_001

### 《2. 熱中症になりつつある時は経口補水液 (食塩・ブドウ糖などの混合液)》



#### OS-1とポカリスエットとの違い

ポカリスエット	OS-1
Na・K濃度 = 薄い 低浸透圧	血漿に近い浸透圧 塩分多め
水分欠乏性脱水	Na欠乏性脱水
喉の渇き 尿量低下 水分補給が目的	下痢や嘔吐 水分、汗や胃液、 腸液の塩分 喪失

#### 家庭でできる経口補水液

水 1ℓ + 砂糖 20~40g + 塩 3g

適量

飲みにくい場合は  
レモン汁を垂らしても

# 季節により異なる備え！

	必要なアイテム	アイテムの詳細
水分補給		<p>水は多いほど良い(最低3日分)夏は更に多く！</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>経口補水液一食塩とブドウ糖を混合し水に溶かしたものの下痢・嘔吐・発熱などの脱水病状の治療に用いられる。</li> <li>非常用サクマ式ドロップ 一疲労回復(糖分・クエン酸・ビタミンCの補強)とストレス緩和</li> </ul>
下着		<p>下着の替え多めに！</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>汗を多くかく季節、汚れたままだと不快感によるストレスや皮膚炎も心配です。</li> <li>速乾性でドライタイプがいい 女性はブラトップがおすすめ。</li> </ul>
熱中症予防		<p>熱中症の予防は帽子・日傘！</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>強い日差しは体温が上昇し、体温調整が上手くいなくなる。</li> </ul> <p>扇子・うちわは電気が止まった時には必要なアイテム！</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>コンパクトに折りたためるので、防災リュックの隅っこに入る(100均でも売っている)。</li> </ul>
衛生・清潔		<p>暑さの不快感を、ひんやりタオルでふき飛ばす！</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>少量の水を含ませればひんやり冷たい。</li> </ul> <p>冷却シートは厚さ対策以外にも(熱が出た時にも便利)！</p> <p>汗や臭いに汗ふきシートや水を使わないドライシャンプー！</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>大切な水を節約できる。</li> </ul>
防虫		<p>夏の厄介者の蚊。香取線香・虫よけスプレーは必需品！</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>避難所は窓やドアが開け放された状態です。</li> </ul>

## 夏の備えは「暑さ対策」

	必要なアイテム	アイテムの詳細
暖煮炊き		<p>停電で使えるストーブ(灯油・カセットガス・薪)！</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>煮炊きができる物が便利。</li> <li>灯油は非常用灯油缶を備える。</li> <li>夜は灯りの代わりにもなる。</li> <li>カセットコンロは温かいものを食べる必需品です。</li> </ul>
着る・貼る		<p>アルミブランケットは防寒・遮熱・保温が可能！</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>体を覆うシート・ポンチョ・寝袋タイプがあります。</li> </ul> <p>寝袋は避難所や車中での睡眠に便利！</p> <p>使い捨てカイロは張るタイプ・携帯タイプ等色々です！</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>首・脇・大腿・腰といった動脈のある部位を温めると効果的。</li> <li>低温やけどに注意。</li> </ul> <p>その他、手袋・マフラー・防寒帽子・ウインドブレーカー・長ズボン・厚手の靴下・腹巻・スパッツなども複数備える！</p>
昔ながらの物		<p>以外と知られていない豆炭アンカ&amp;炬燵！</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>安価で長時間温かい。</li> </ul> <p>普段使いの湯たんぽは役立つ！</p>
身近・節約		<p>新聞紙やラップを体に巻くのも温かい</p>

## 冬の備えは「寒さ対策」