

# ～東住吉区地域包括支援センターからのお知らせ～

## 聞き飽きないで！ 熱中症・脱水症対策

**熱中症**は予防がとても重要です。  
**熱中症警戒アラート**の出ている日は特に  
気をつけてください。  
気温だけでなく湿度にも気をつけてください。  
家事や作業などを行う前に**熱中症にならない  
環境**を作りましょう。

### 特に気を付ける状況



気温 28℃以上



湿度 70%以上



風がない



日差しが強い



蒸し暑い夜間



暑い夜の次の日  
寝不足などで体調が  
崩れやすい

しよねつじゅんか  
**暑熱順化**をご存じですか  
身体が暑さに慣れて、暑さに強くなることです。

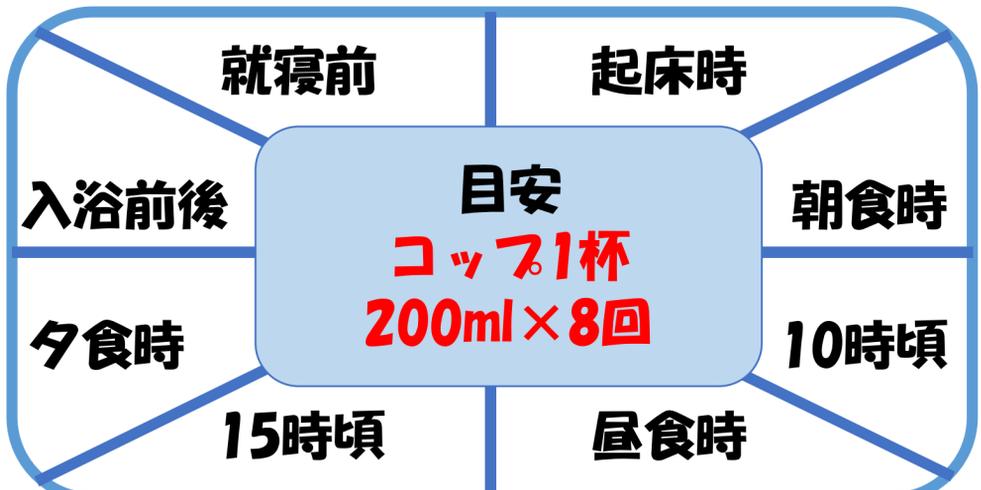
### メリット

- 熱中症・脱水症のリスク低減
- 体温調節機能が向上

### 暑熱順化の方法

- 運動：ウォーキング・サイクリングなど
- 入浴：湯船につかりましょう
- 冷房を控えめに：温度、湿度が高すぎない場合

**夏**の時期はエアコンの中で涼しく過ごしていても体内の水分は少しずつ奪われていきます。そのため**汗をかいていなくてもこまめな水分補給が必要**です。



脱水症が進むと血液の流れが悪くなり、脳卒中や心筋梗塞の危険性が高くなります。そのため上記以外でも**作業をしたら一口水を飲む**などこまめな水分補給が必要です。一度にがぶ飲みしても体に水分が蓄積されず、排泄されるだけですので注意してください。

## 東住吉区地域包括支援センター

運営：社会福祉法人 大阪市東住吉区社会福祉協議会  
大阪市東住吉区田辺2-10-18 さわやかセンター4階  
TEL06-6622-0055 FAX06-6622-9123

◇担当地域：北田辺 今川 田辺 南田辺  
※上記以外にお住いの方もご相談いただけます

