

今号の主な記事

2面	インターネット選挙運動、光化学スモッグほか
3面	情報公開・個人情報保護制度の運用状況ほか
4面	夏はプールに行こうほか
5～7面	情報ボックスほか
8面	チャレンジめぐろ、歴史資料館夏の企画展ほか

No. 1811

平成25年 6 / 25  
(2013年)

毎月5・15・25日発行

# めぐろ区報



**消防団員募集中!**

詳細は目黒消防署(☎3710-0119)へ

発行/目黒区 編集/企画経営部広報課 〒153-8573 目黒区上目黒2-19-15 ☎3715-1111(代) ☎5722-8674(広報課) 目黒区ホームページ <http://www.city.meguro.tokyo.jp/>

## 熱中症を 予防しよう!

気温が高くなる梅雨明けや夏は、高温・多湿・無風状況となり、熱中症が起こりやすくなります(図1)。体温調節機能が低下している高齢者や、体温調節機能が未熟な乳幼児などは、特に注意が必要です。

問 保健予防課保健管理係 (☎5722-9396)

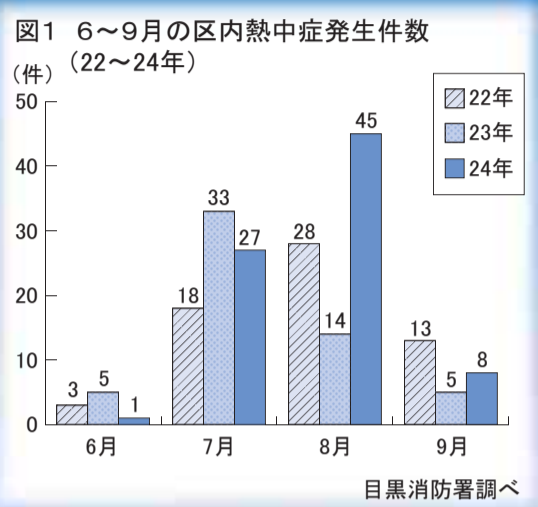
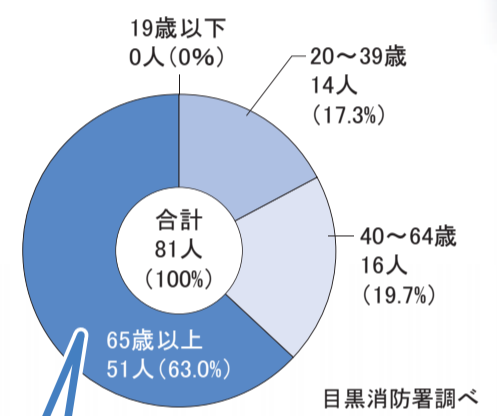


図2 年齢別・区内熱中症の発生状況(24年)



### 熱中症とは

体が暑さに対応できず、体内の水分や塩分のバランスが崩れて、体温調節がうまく働かないことなどが原因で起こる状態です。

- 【症状】**  
めまい、立ちくらみ、頭痛、吐き気、だるさ、発熱、意識がもうろうとする など
- 【起こりやすい場所】**  
炎天下の屋外、気温の高い室内、閉め切った車の中、運動場や体育館

- 【こんな日は要注意】**
- 気温が高い日
  - 湿度が高い日
  - 日ざしが強い日
  - 風が弱い日
  - 急に暑くなった日

- 【特に注意が必要なかた】**
- 乳幼児・高齢者
  - 下痢や二日酔いなどで脱水状態にあるかた
  - 疲労や風邪などで体調不良のかたや、病気のかた
  - 衣服を着すぎているかた
  - 運動不足や肥満のかた

### 熱中症を防ぐポイント

- ▶ **暑さを避ける工夫をする**
  - 日陰を選んで歩く
  - 朝のうちに打ち水をする
  - 首の周りに冷たいタオルを巻く
  - 帽子や日傘を使う
  - 扇風機やエアコン、うちわを上手に使う
- ▶ **服装を工夫する**
  - 汗を吸い取る、通気性のよい服装を選ぶ
  - 襟元を緩めるなどして、通気を心掛ける
- ▶ **小まめに水分補給する**
  - のどが渇く前に、小まめにスポーツドリンクなどを飲む
  - 飲む時間を決める
  - 汗をたくさんかいたときには塩分補給も必要
- ▶ **食事をしっかりとる**



**飲む量の目安**  
成人で食事以外に1日約1リットル(湯飲みに、5・6杯くらい)  
心臓病や腎臓病で水分制限されているかたは主治医にご相談ください

熱中症患者の半数以上は高齢者(65歳以上)です  
**特に高齢のかたはお気をつけください**

地域ケア推進課相談支援係 (☎5722-9064)

年齢が高くなると、体内の水分量が少なくなるため、脱水状態になりやすくなります。また、暑さやのどの渇きを感じにくくなります。  
熱中症にならないよう、次のことに気をつけましょう。

- のどが渇かなくても、小まめに水分補給を
- 暑さを感じなくても、温度調整を  
体温を下げる調節機能が弱くなるため、扇風機やエアコンで温度調節をするよう心掛けましょう
- 小まめに体温測定を

日中の暑いときを涼しく過ごすため  
**老人いこいの家や  
高齢者センターに  
お立ち寄りください**



この「のぼり旗」が目印です

開館時間 9:00～17:00  
休館日 日曜日、祝日  
高齢者センター 目黒1-25-26  
田道ふれあい館内 ☎5721-2291  
老人いこいの家 下表のとおり

### 応急処置 (熱中症の疑いがあるとき)

- 涼しい場所に移動し、頭を低くして寝かせる
- 衣服を緩め、濡らしたタオルや保冷剤で、額や首筋、わきの下、足の付け根の前面を冷やす
- 冷たい水を飲ませる  
汗をかいている場合は、スポーツドリンクやごく薄い食塩水(500mlの水に塩0.5～1g程度)がよい  
意識がもうろうとしている、吐いているなどの場合は、気管に水が流れ込む危険性があるので飲ませない
- ! 意識がもうろうとする、自分で水が飲めない、けいれんなどの症状がみられる場合 ▶ 救急車を呼ぶなどして、早めに医療機関で受診してください

名称	所在地	電話	名称	所在地	電話
駒場	駒場1-26-6	☎3468-8834	鷹番	鷹番3-17-20	☎3715-9235
菅刈	青葉台2-10-18	☎3461-7250	月光原	目黒本町4-16-18	☎3714-0634
東山	東山3-19-18	☎3715-1868	向原	目黒本町5-22-11	☎3794-5442
烏森	上目黒3-44-2	☎3719-0595	碑	碑文谷2-16-6	☎3792-0770
上二	上目黒2-10-4	☎3715-8282	原町	原町2-2-14	☎3716-6006
田道	目黒3-1-18	☎3712-6874	大岡山東	碑文谷3-15-5	☎3792-8518
三田分室	三田2-10-33	☎5721-2304	平町	平町2-4-10	☎3723-5358
下目黒	下目黒2-20-19	☎5496-5814	中根	大岡山1-37-2	☎3725-8666
不動	下目黒6-8-23	☎3793-9431	自由が丘	自由が丘1-23-26	☎5701-1621
上目黒	上目黒4-18-15	☎5704-0350	八雲	八雲1-10-5	☎3718-0639
中町	中町1-6-19	☎3714-7057	宮前分室	八雲3-22-15	☎3723-7105
五本木	五本木2-11-29	☎3719-3943	東根	東が丘1-7-14	☎3795-4446