

／今から始める／

熱中症対策

体を暑さに慣れさせる「暑熱順化」

ウォーキング等の有酸素運動を、汗ばむ程度の強度で20～30分行いましょう。運動習慣がない方は、短時間ゆっくり歩くことから始めましょう。また、入浴は2～3日に一度は、ぬるめのお湯に10～20分程度つかって汗をかきましょう。



涼しい環境

感染症予防のため、冷房時でも換気扇や窓開放によって換気を確保する必要がありますが、この場合、室内温度が高くなるため、エアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。また、睡眠環境を整えるため、暑い時期は寝具・衣服を調整しましょう。



バランスのとれた食事

さまざまな食品をバランスよくとり、丈夫な体を作りましょう。しっかりと1日3食とることで、熱中症予防に必要な塩分やミネラルが摂取できます。



持病の治療

糖尿病、高血圧症、心疾患、腎臓病、精神神経系の疾患、広範囲の皮膚疾患で治療を受けている人は、熱中症にかかりやすく重症化しやすいので、しっかりと治療を継続しましょう。



グリーンカーテンの活用

ツル性の植物を窓や壁の外側にはわせるグリーンカーテンは、日差しにより建物等が熱を持つのを防ぎ、室内を涼しく保つ効果があります。活用が難しい場合は、カーテンやすだれを設置しましょう。

本格的な暑さから身を守るポイント

- ▶ エアコン、すだれ・カーテン等で部屋の中を涼しく保つ
- ▶ 日陰を見つけて移動する等、涼しい環境で過ごす
- ▶ 通気性・吸水性・速乾性に優れた衣類を着用し、帽子等も活用する
- ▶ 打ち水をし、周りの空気を冷やす

- ▶ 飲み物を持ち歩き、のどが渇く前に水分補給をする
- ▶ 天気予報の気温・湿度を参考にし、「暑さ指数」も確認する

暑さ指数は環境省のホームページで確認できます。

環境省熱中症予防情報サイト  <https://www.wbgt.env.go.jp>

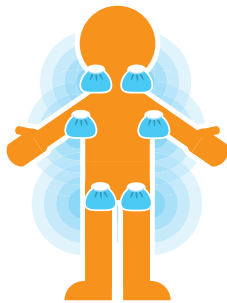
熱中症の症状と重症度

中度・重度の症状の場合は、救急車を呼ぶ等、すぐに病院で受診しましょう。また、乳幼児や高齢者は、保護者等の周りの方が注意して観察しましょう。

軽度	中度	重度
▶ めまい ▶ 立ちくらみ ▶ 筋肉痛 ▶ 汗が止まらない	▶ 頭痛 ▶ 吐き気 ▶ 体がだるい(けん怠感) ▶ 虚脱感	▶ 意識がない ▶ まっすぐに歩けない ▶ 体が熱い ▶ 呼びかけに対する反応がおかしい

熱中症になってしまった場合の対処法

- ▶ 涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる
- ▶ エアコンをつけ、扇風機・うちわ等で風をあてる
- ▶ 氷や保冷剤で脇の下や、足の付け根等6か所(右)を冷やす
- ▶ 自力で水分を取れる場合は、水分補給を行う



あらかわキッズ・マザーズコール24

☎0120(536)883

妊娠中の方や18歳未満のお子さんに関する相談を24時間受け付けます

小児科の平日準夜間・休日診療



診療時間

▶(月)～(金)午後7時～午後10時 ※受け付けは、午後6時30分～午後9時30分

▶(土)午後5時～午後9時 ※受け付けは、午後4時45分～午後8時30分

▶(日)・(祝)午前10時～午後1時、午後2時～午後9時 ※受け付けは、午前9時45分～午後8時30分まで

場所・問合せ

荒川区医師会館1階(西日暮里6-5-3) ☎(3893)1599

対象

15歳未満の救急患者(急な発熱等)

休日診療当番医

※受診の際は、健康保険証を持参してください ※当番医は変更になる場合があります。確認のうえ、受診してください ※小さなお子さんは小児科を受診してください

【内科等】診療時間 ▶昼…午前10時～午後1時、午後2時～5時
▶夜…午後5時～午後9時 ※夜間の受け付けは、午後8時30分まで

小児科は、**荒川区医師会こどもクリニック** (上記) でも診療しています

期 日	昼	夜	科 目	医療機関名	所在地	電 話
6月13日(出)		○	内	陳内科クリニック	町屋1-1-9	(3800)2700
		○	内	日暮里上宮病院	東日暮里2-29-8	(3891)5291
6月14日(日)	○	○	内	町屋マークスタワークリニック	荒川7-46-1	(6807)7415
	○	○	内・小	町屋小児科内科医院	町屋3-22-3	(3809)1515
	○	○	内	小島医院	西尾久2-35-1	(3893)7355
	○		整	東日暮里整形外科	東日暮里3-44-12	(3805)5558
6月20日(出)	○	○	内	上智クリニック	町屋4-9-10	(3892)4514
		○	内	東日暮里クリニック	東日暮里3-24-16	(5811)6635

診療科目 ▶内=内科 ▶小=小児科 ▶外=外科 ▶婦=婦人科 ▶整=整形外科

※記載がない診療科目は、東京都医療機関案内サービスひまわりにお問い合わせください

【歯科】 午前9時～午後4時 (電話受け付け)

期 日	医療機関名	所在地	電 話
6月14日(日)	小台駅前歯科クリニック	西尾久2-37-7	(6807)8241

問合せ

- 荒川区医師会 ☎(3893)2331
- 荒川区歯科医師会 ☎(3805)6601
- 東京都医療機関案内サービスひまわり<24時間> ☎(5272)0303
- 東京消防庁テレホンサービス<24時間> ☎(3212)2323

【耳鼻咽喉科】 午前9時～午後5時 (診察時間)

期 日	医療機関名	所在地	電 話
6月14日(日)	まちや耳鼻咽喉科クリニック	町屋3-9-12	(3800)1133

日曜日柔道整復施術

【施術時間】 ▶午前9時～午後1時 ▶午後3時～午後7時

期 日	施術所名	所在地	電 話
6月14日(日)	尾久高見澤接骨院	西尾久7-24-8	(3895)9533

発行 荒川区

〒116-8501 荒川区荒川2-2-3

☎(3802)3111

☎(3802)6262

 <http://www.city.arakawa.tokyo.jp/>

 荒川区ツイッター @arakawakukoho

 荒川区フェイスブック <https://www.facebook.com/city.arakawa>

 荒川区メールマガジンの登録は荒川区ホームページから(携帯電話は☎116arakawa@sg-m.jpに空メールを送信)

