

熱中症を予防しましょう

コロナ禍であり、感染防止のためマスク着用の生活が続いています。高温や多湿といった環境下でのマスク着用は熱中症のリスクが高くなるおそれがあるといわれています。こまめに換気や水分補給を行い、熱中症対策をしていくよう心がけましょう。

昨年度は南国市で55名の方が熱中症と思われる症状で緊急搬送されています。

熱中症とは

熱中症とは、体温が上昇し、体内の水分や電解質のバランスが崩れ、体温調節機能そのものがうまく働かなくなり、身体に様々な症状を引き起こす病気のことです。

毎年この時期から熱中症患者が出始め、8月頃に熱中症患者数のピークを迎えることが多いです。6月は気温が高くなり始める時期なので、身体が高い気温に慣れていないうえに、梅雨時期の高湿度の影響も相まって、体温調節が上手くできない状態になりがちです。体感の気温が高なくてもこの時期から熱中症には要注意ですね！

熱中症予防のポイント

熱中症予防の基本は暑さに負けない体作りと、規則正しい生活リズムです。また、日々の生活上のちょっとした工夫で熱中症は必ず予防できます。みんなで熱中症予防を意識して充実した夏を過ごしましょう！

- ・のどが渇いていなくても、こまめに水分を補給しましょう。
- ・エアコンや扇風機を使用しましょう。
- ・日差しを遮り、風通しを良くしましょう。
- ・衣服は通気性の良い生地を選び、下着は吸水性や速乾性に優れたものを選びましょう。
- ・冷却シートや携帯できる小型の扇風機など、冷却グッズを活用しましょう。



熱中症の応急処置

チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

はい

チェック2 呼びかけに応えますか？

はい

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

チェック3 水分を自力で摂取できますか？

はい

水分・塩分を補給する

チェック4 症状がよくなりましたか？

はい

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認して対処しましょう。最初の措置が肝心です。

救急車を呼ぶ



救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

氷のう等があれば、首、脇の下、足のつけ根を集中的に冷やしましょう

医療機関へ

本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう

子どもや高齢者の熱中症

子どもや高齢者は、熱中症にかかるリスクが高いため、特に注意しましょう。家族や周りの人は、自分の身を守ると同時に、常に気がかけてあげることが大切です。



もっと熱中症について詳しく

環境省「熱中症予防情報サイト」には、熱中症について多くの情報が掲載されています。ぜひ一度ご覧ください。



■問い合わせ／南国市消防本部 ☎088-863-3511



新型コロナワクチン4回目接種



4回目接種対象者

3回目接種から原則5か月以上経過する南国市民のうち以下の①、②の方

①60歳以上の方

②18歳から59歳の方で基礎疾患のある方やその他重症化リスクが高いと医師が認める方
(②の方は接種の努力義務は適用されません)

(基礎疾患について)

I. 以下の病気や状態の方で通院、入院している方

- ①慢性の呼吸器の病気
- ②慢性の心臓病(高血圧を含む)
- ③慢性の腎臓病
- ④慢性の肝臓病(肝硬変等)
- ⑤インスリンや飲み薬で治療中の糖尿病又は他の病気を併発している糖尿病
- ⑥血液の病気(ただし、鉄欠乏性貧血を除く)
- ⑦免疫の機能が低下する病気(治療中の悪性腫瘍を含む)
- ⑧ステロイドなど免疫を低下させる治療を受けている

- ⑨免疫の異常に伴う神経疾患や神経筋疾患
- ⑩神経疾患や神経筋疾患が原因で身体の機能が衰えた状態(呼吸障害等)
- ⑪染色体異常
- ⑫重症心身障害(重度の肢体不自由と重度の知的障害とが重複した状態)
- ⑬睡眠時無呼吸症候群
- ⑭重い精神疾患(精神疾患の治療のため入院、精神障害者保健福祉手帳を所持又は自立支援医療(精神通院医療)で「重度かつ継続」に該当する場合)や知的障害(療育手帳を所持)

II. 基準(BMI30以上)を満たす肥満の方

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
BMI30の目安:身長160cmで体重77kg、身長170cmで体重87kg

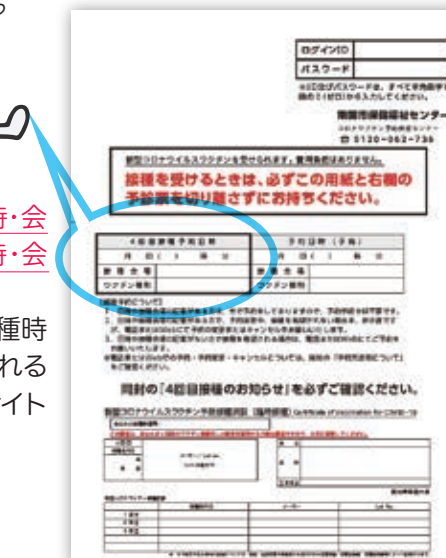
1. 接種券発送時期の目安

令和3年7月に南国市が実施したアンケート調査において、期限内に基礎疾患に該当すると回答し、3回目接種を終えている方は右の目安のとおり接種券を発送します。

それ以外の方で3回目接種を終え、現在基礎疾患のある方は接種券発行の申請が必要です。(スマートフォンをお持ちの方は右の2次元コードを読み取り申請ができます)



届いたら
まず確認！



2. 接種日時・会場の割り当て

令和4年3月6日(日)までに3回目接種が終了した65歳以上の方で接種日時・会場が割り当てられていた方には、予約時の混乱を避けるため、事前に接種日時・会場が割り当てられます。

接種券が届いた方は、すぐに日時・会場をご確認ください。なお、3回目接種時の会場と異なることがあります。指定された接種日時・場所の変更を希望される場合や接種を希望しない場合は、お手数ですがコールセンターまたはWEBサイトにて、変更またはキャンセルをお願いします。

3. 使用するワクチン

南国市での4回目接種はモデルナ社ワクチンを使用する予定です。

4. 他市町村で3回接種した後、南国市へ転入された方へ

接種券は自動送付されないため、追加(4回目)接種を希望される方は、接種券発行申請が必要です。

■問い合わせ／南国市コロナワクチン接種相談窓口

☎863-5523(平日9時~16時)



お気軽に