

エアコンが使用できないときの熱中症対策

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。適切にエアコンを使いましょう。故障時や停電時など、エアコンが使用できないときには、より熱中症リスクが高くなるため、注意しましょう。

熱中症による健康被害は、住居での発生が多くなっています。また、年代別では高齢者において多発しております。

○エアコンが使用できないときのポイント（冷やす・飲む・涼しい場所へ）

ポイント1：体を冷やす

保冷剤や濡れたタオル、冷たいペットボトルを使い、うちわや扇風機で冷やしましょう。

- ・衣服をゆるめ、通気性のよい服（綿や麻など）に着替えましょう
- ・「首・脇の下・足の付け根」を冷やすと効果的！



ポイント2：水分をとる

のどが渴いていなくても、こまめに水分を補給しましょう。

- ・1時間にコップ1杯を目安に
- ・すぐ手が届く場所に、常に飲み物を準備しておきましょう

※水分や塩分の摂取量はかかりつけ医の指示に従いましょう。



ポイント3：涼しい場所へ

家の中が熱い時は、我慢せずにエアコンが効いている室内や風通しの良い日陰などに移動しましょう。

- ・車内は短時間で気温が上昇しやすいため、車内への避難は可能な限り避けましょう



< 普段から災害時に備えましょう >

台風などによる停電時は断水が起こる可能性があります。

- ・飲料や非常用トイレ等を備蓄しましょう。
- ・熱中症予防に利用できるように、ポリタンクや浴槽に水を貯めておきましょう。
- ・水をペットボトルに入れて凍らせておくと、もしもの時に飲料にも冷却にも使えて便利です。

