

2025 年



8月健康だより

発行：新庄市健康課

発行日：R7.8.1

喫煙による健康影響について正しく知っていますか？

●タバコを吸う人の体へのリスク



※COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは…

長い喫煙歴などによって起きる肺の炎症疾患。せき・痰・息切れが主な症状で、緩やかに呼吸障害が進行する疾患。

●妊娠中の喫煙によるリスク・吸わない人へのリスク



○喫煙による体への影響や、吸わない人への影響を理解し、喫煙マナーを守りましょう。また、禁煙にチャレンジしましょう。

○20歳未満の人や妊産婦は喫煙しないようにしましょう。

！熱中症に注意しましょう！

熱中症とは、高温多湿な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内でも発症し、場合によっては**死亡**することもあります。



熱中症を防ぐためには、それぞれの場所に応じた対策や、衣類の工夫、水分補給などが重要です。以下を参照し、適切な対策を実施しましょう。

屋内では…

- ・エアコン等で温度を調節
- ・遮光カーテン、すだれを利用
- ・室温をこまめに確認

屋外では…

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える

からだの蓄熱をさけるために…

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

こまめな水分補給…

- ・室内でも、屋外でものどの渴きを感じなくてもこまめに水分補給しましょう

●熱中症が疑われる人を見かけたら…

・涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる

・からだを冷やす

衣服をゆるめからだを冷やす（特に、首の周り、脇の下、足の付け根など）

・水分補給

経口補水液などを補給する

※経口補水液を一時に大量に飲むと、ナトリウムの過剰摂取になる可能性があります。
腎臓、心臓等の疾患の治療中で、医師に水分の摂取について指示されている場合は、指示に従ってください。

自力で水が飲めない、意識がない場合は、ためらわず救急車を呼びましょう！！



←熱中症について、詳しくは新庄市ホームページをご覧ください。