

あ な た と 市 政 を む す ぶ



# かんおんじ

2021 / 令和3年

7 July

特集

ことしも熱中症に注意

暑い夏を  
乗り越える工夫を

Interview



香川井下病院  
佐々木 石雄 院長  
(観音寺市役所産業医)

家の中にも、**熱中症は起こります**

熱中症はめまいや筋肉痛、だるさなど、高温多湿な環境で体温調整が上手くできないときに起こるいろいろな症状の総称です。炎天下で発症するイメージがあるかもしれませんが、窓を閉め切って高温多湿になると、家の中でも熱中症になる可能性があります。特に、体力がない子どもや高齢者は、熱中症にかかりやすいので注意が必要です。万が一熱中症になったら、涼しい場所で体を冷やしましょう。

足の付け根や首、脇の下など、大きい血管があるところを冷やすと効果的です。ただ、意識がないのは危ない兆候のため、すぐに救急車を呼び、治療が必要です。熱中症にならないためには、日ごろの予防が大切です。水分・塩分補給や、帽子などで日差しを避けるだけでなく、運動や食事に気を付ける、睡眠をしっかり取るなど、熱中症になりにくい体を作りましょう。

**熱中症を予防しましょう**

マスクを着けていると、皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気付かぬうちに脱水になったりと、体温調整がしづらくなります。昨年と同様に、感染症対策と両立しながら、熱中症を予防しましょう。

<p>屋外で人と2メートル以上離れているときは、マスクを外しましょう（ワクチン接種後も、マスクの着用をお願いします）</p>	<p>エアコン使用中も、小まめに換気をしましょう。窓とドアなど2カ所を開け、扇風機や換気扇を利用しましょう ※エアコンを止める必要はありません</p>	<p>涼しい服装や日傘、帽子を使用するなど、暑さを避けましょう。少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所に移動しましょう</p>	<p>喉が渇いていなくても、小まめに水分補給をしましょう。汗をかいたときは、<u>塩分補給も忘れずに</u></p>	<p>日ごろから適度に運動し、徐々に体を暑さに慣らしましょう。毎朝など定時に体温を測定し、体調管理を行いましょう</p>



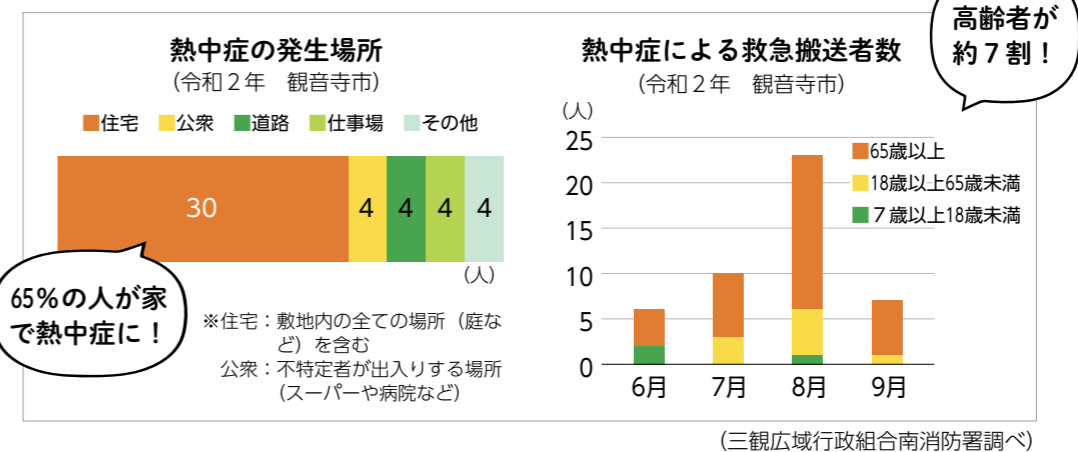
ことしも熱中症に注意  
特集 **暑い夏を乗り越える工夫を**

梅雨が明け、これからは熱中症が増える季節です。ことしも新型コロナウイルス感染症対策のため、マスク着用による熱中症のリスクが高まることを予想されます。暑さに負けないよう、熱中症対策をしっかりと行いましょう。

熱中症は、毎年7月から8月にかけて多く発生しています。特に梅雨が明け、急激に暑くなる7月は、体がまだ暑さになれていないため、全国的に熱中症による救急搬送数や死者数が増えています。

観音寺市内で昨年の6月から9月までに救急搬送された人のうち、46人が熱中症と診断されました。中でも高齢者の割合が高く、自宅での発生が一番多くなっています。

熱中症は、命に関わる身近な病気です。また、昨年に引き続き、新型コロナウイルス感染症対策としてマスクの着用が求められています。しかし、適切な予防方法を知っていれば、熱中症を防ぐことができます。一人ひとりが実践し、暑い夏を乗り越えましょう。



問い合わせ先 健康増進課 ☎ 23-3927

# 日傘

日傘は直射日光を避け、体感温度を下げる効果があります。  
「日陰を持ち歩く」ことができるため、熱中症対策に有効です。

## 暑さ指数 (WBGT) って?

気温、湿度、放射熱 (日差しなど) からなる、熱中症の危険性を示す指標。「危険」「厳重警戒」「警戒」「注意」「ほぼ安全」の5段階があります。段階ごとに熱中症を予防するための生活や運動の目安が示されていますので、日常生活の参考にしましょう。

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	
35度以上	31以上	危険
31~35度	28~31	厳重警戒
28~31度	25~28	警戒
24~28度	21~25	注意
24度未満	21未満	ほぼ安全

(参考) 環境省ホームページ

環境省が2018年度に実施した暑さ指数 (WBGT) の測定では、日傘をさすことで、日なたに比べて暑さ指数が1~3度程度低減する効果がありました。また、日傘を使って強い日差しから体を守ると、汗の量が約17%減ることが分かっています。  
**男性も日傘の利用を**  
日傘は紫外線対策として、女性が利用するイメージがありますが、近年「日傘男子」という言葉を耳にするように、男性用の日傘も多く発売されています。夏の暑さを防ぐために、こっちは日傘を利用してみませんか。

## Interview



地球温暖化が進み、災害や異常気象が増えています。これからは、気候変動の影響にあらかじめ備える「適応対策」が大切です。その一つとして、県では日傘の利用を推奨しています。熱中症対策として、男女や年齢を問わず、多くの人に日傘を利用していただきたいと思います。

香川県環境政策課 澤井 有紀さん

# 麦わら帽子

夏の帽子といえば、麦わら帽子。  
観音寺市内には、昔ながらの麦わら帽子を製造する工場があります。

**麦わら帽子の作り方**

- ① わらを編んでひもを作る
- ② ひもを重ね合わせて縫製
- ③ 機械でプレスして成型
- ④ 汗取りを縫い付ける
- ⑤ リボンを縫い付ける

完成!

麦わら帽子の2大産地として、埼玉県や岡山県が有名ですが、うどん県として知られる香川県も、麦わら帽子の製造が盛んでした。温暖な気候で雨が少なく香川県は昔から小麦の産地で、収穫後の麦わらを再利用した麦わら帽子の製帽



所が県内に数十社あったといわれています。しかし、戦後、工賃の安さから縫製工場が中国などの海外に移り、手作業を行う県内の製帽所は数を減らしていきまし。 (現在、帽子を作る工場は香川県で2社、四国4県で計3社) 観音寺市内には、麦わら帽子をルーツに持ち、さまざまな種類の帽子を製造する工場が今もなお残っています。

# 熱中症アラートとは

## アラートが発表されたら

令和3年4月から、熱中症予防に関する情報「熱中症アラート」が新たに全国で発令されています。熱中症アラートは、熱中症の危険性が極めて高くなると予想される日の前日や当日に、環境省と気象庁が都道府県ごとに発表します。

アラートが発表されている日は、外出を控える、エアコンを使用するなど、いつも以上に熱中症を予防しましょう。

- 不要不急の外出はできるだけ控えましょう
  - 高齢者や子ども、持病がある人など、熱中症になりやすい人に声掛けをしましょう
  - いつも以上に積極的に、熱中症を予防しましょう
  - 屋外での運動は、原則、中止・延期しましょう
- 身の回りの暑さ指数 (WBGT) を確認し、行動の目安にしましょう。暑さ指数は、環境省「熱中症予防情報サイト」で確認できます



有限会社丸高製帽所  
高橋さん  
(坂本町)



海外では大きな工場で帽子を作りますが、日本では100%手作業。だからこそ、お客さんの個別の要望にも対応できます。需要の変化もあり、帽子の作り手は減っていますが、繊細な技術を今後も受け継いでいきたいと思っています。

帽子にはいろいろな種類がありますが、熱中症対策におすすめなのはやっぱり麦わら帽子。他の帽子に比べて軽くて涼しく、紫外線対策にもなります。全国的には中折れ帽子が人気ですが、観音寺市では昔から、農作業や園芸用に麦わら帽子が一番売れているんですよ。

株式会社島田  
宝田 和久さん  
(豊浜町)



麦わら帽子のわらは中国で編んでいますが、日本での手編みを復活させようと新しいプロジェクトを進めています。さぬき市産の麦わらを、まんのう町で編み、観音寺市で帽子にし、琴平町で藍染めしたリボンを付ける。材料から商品まで、一貫して香川県産の麦わら帽子です。他にも、着なくなった服を帽子にリメイクするブランドを立ち上げたり、帽子作りのワークショップを開催したりしています。これからも時代の流れに合わせながら、帽子を作り続けていきたいです。

※西日本帽子工業協同組合加入社数