



2017年7月

居住者の皆様へ

# Asahi Monthly Report

## 〔熱中症とゲリラ豪雨対策について〕

### ◎熱中症とは

温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れて、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識の異常など、様々な障害を引き起こす症状のことです。

家の中でじっとしていても室温や湿度が高いと、体から熱が逃げにくく熱中症になる場合がありますので、十分な注意が必要です。

### <熱中症予防のポイント>

- 部屋の温度をこまめにチェック！（温度計の設置を推奨します）
- 室温28℃を超えないようにエアコン・扇風機を上手に使う。
- のどが渇かなくてもこまめに水分補給しましょう！
- 外出の際は体を締め付けない涼しい服装で、日よけ対策も万全に！
- 無理をせず、適度に休憩を取ることが重要です。
- 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを心がけてください。

### ◎ゲリラ豪雨について

ゲリラ雨はいわゆる集中豪雨ですが、本来降るはずのない季節に、突発的に豪雨が降るので、ゲリラ豪雨と呼ばれています。気象学ではゲリラ豪雨に関する明確な定義はありませんが、一般的に直径10キロメートルから数10キロメートルの範囲内で、1時間に50ミリを超える雨の量を目安にこう呼ばれています。

### <ゲリラ豪雨対策のポイント>

- ゲリラ豪雨が多発する梅雨末期や台風の季節には、毎日の天気予報に気をつけましょう。
- ゲリラ豪雨は数時間前には兆しが見えてくるため、TV やラジオ、GPS を使ったインターネット予報や、メール配信サービスなどで最新の状況を確認することによって被害を抑えることにつながります。
- 住んでいる地域の地理の特性や過去の自然災害をあらかじめ把握しておくことも重要なことです。