



光化学スモッグに注意!!

今から37年前の1970年7月に、東京都杉並区でクラブ活動中の女子高校生が倒れるという事件が起き、その原因が光化学スモッグだったということで大きな問題になりました。熊本県では昨年6月に観測史上初の「光化学スモッグ注意報」が発令され、今年もすでに4月27日と5月8日に発令されています。

光化学スモッグとは?

自動車や工場から排出される窒素化合物などが太陽からの紫外線を受けて光化学反応を起こし、オゾンなどの「光化学オキシダント」に変化します。この濃度が高くなると空に白いモヤがかかったようになります。これが「光化学スモッグ」です。「光化学スモッグ」は日差しが強く、風の弱い日に発生しやすくなります。



光化学スモッグがない空

光化学スモッグが体に与える影響は?

人によって違いがありますが、主な症状は「目がチカチカ、ショボショボする」「涙が出る」「のどがイガイガする」などがあげられます。もしこのような症状が出たら洗顔、洗眼、うがいをします。それでも回復しないときや、せき、頭痛が続くときは病院で診察を受けるようにしてください。



光化学スモッグが出ている空

光化学スモッグ注意報が発令されたら?

なるべく屋外に出ないようにし、自動車などの運行はできるだけ自粛しましょう。

「くまもと・きれいな川と海づくりデー(美化活動)」

「くまもと・きれいな川と海づくりデー」は、有明海と八代海で赤潮が多発するなど、海の環境悪化が社会問題となったことをきっかけとして設けられました。県民一人ひとりの行動によって川や海を守っていくために、行政や環境保全団体などが連携して、さまざまな啓発活動や保全活動を展開します。市でも河川の美化活動を次のとおり行ないます。市民の皆さんのご協力をお願いします。

- と き** 8月11日(土) 午前7時～9時ごろ(雨天中止)
- 清掃場所** 上生川(中尾橋付近) 塩浸川(城戸内橋～江良橋付近)
- 集合場所** 上生川…沖田橋付近 塩浸川…J A上庄倉庫前・栄体育館(旧農業構造改善センター) ※軍手・ゴミ袋は支給します。

熱中症に気を付けましょう

暑くなってくるこの時期、日中は強い日差しが照りつけ、気温は急上昇します。熱中症はからだに暑さに慣れていないときに起こりやすいともいわれます。高齢者、乳幼児、労働やスポーツ時は特に予防することが大切です。

熱中症とは?

日射病や熱射病などの総称。炎天下の屋外や高温・多湿な室内環境の下で、体内の水分と塩分が足りなくなると体温調節ができなくなることで原因で起こります。

熱中症を引き起こす条件

- ・ 環境
- ・ 気温が高い
- ・ 急に暑くなった
- ・ 湿度が高い
- ・ 照り返しが強い
- ・ 風が弱い
- ・ 日差しが強い



からだから
・ 激しい労働や運動によって体内に著しい熱がこもられる
・ 暑い環境にからだに十分に対応できない

熱中症の症状

めまい、失神、顔面蒼白、だるさ、頭痛、吐き気など

熱中症の予防

- 炎天下や非常に暑い場所での長時間の作業やスポーツは避けましょう。
- 水分と塩分を十分に補給しましょう。(スポーツドリンクなど塩分と糖分を飲みやすく配合したものもよい)
- 体調が悪いときは無理をしないようにしましょう。
- こまめに休憩をとりましょう。
- 外出時は帽子をかぶる・日傘をさすなど、直射日光に当たらないようにしましょう。
- 通気性、吸湿性のよい素材の服装ですごしましょう。

少しでも熱中症かな?と思ったら

- 風通しのよい日陰や、冷房の効いた所に移動しましょう。
- 衣類をゆるめたり、脱がせて体からの熱の放散を助けましょう。
- 冷たい水や氷のう(冷たいペットボトルでも代用できます)でできるだけ早く冷やしましょう。脇の下、太ももの付け根、首を冷やすと効果的です。
- 水分補給を。大量の発汗があった場合には汗で失われた塩分も適切に補えるスポーツドリンクなどが最適です。応答がない、意識がはっきりしていない場合は気道に流れ込む危険がありますのでひかえましょう。
- 早めに医療機関で受診しましょう。自力での水分摂取ができないときは緊急で医療機関に搬送することが最優先になります。

問い合わせ先

健康づくり推進課 健康推進班
(西合志庁舎)
☎(242)1183