

熱中症をしらべよう

暑い日が多くなり、熱中症になる人が増えています。最悪の場合は死に至ることもある病気です。熱中症について正しく知り、予防を心がけましょう。

【キーワード】

情報にたどり着くカギとなるキーワードを考えると、探している物事やテーマに関する情報を見つけやすくなります。

熱中症 夏バテ 熱射病 真夏 炎天下 水分不足 脱水症 経口補水液 温暖化 日射病
ヒートアイランド現象 高温多湿 クールビズ など

【本で調べる】

・検索して調べる

OPAC(資料検索機)、図書館のホームページで検索画面にキーワードやタイトルなどを入力して探すことができます。

区内所蔵の資料の一部をご紹介します。

書名	著者・編者 等 / 出版社	出版年	内容	請求記号
熱中症対策マニュアル	稲葉裕 監修 ／エクスナレッジ	2011 年	熱中症はどんな病気なのか、どんな人がかかりやすいのかなど、基礎知識や予防方法をイラストと共に分かりやすく説明しています。また、熱中症になってしまった時の応急処置方法も丁寧に解説されています。	493. 19
ホントはコワイ夏バテ 51 の対策－夏に負けない身体をつくる－	福田千晶 監修 ／日東書院本社	2013 年	夏バテしやすい人がやりがちなライフスタイル・ファッションなどを挙げ、夏バテの原因や改善方法を解説。また、日常生活の中でできる夏バテ対策や、夏バテと勘違いしやすい病気なども紹介しています。	498. 3

書名	著者・編者 等 / 出版社	出版年	内容	請求記号
「脱水症」と「経口補水液」のすべてがわかる本－イラストでやさしく解説！－改訂版	谷口英喜 著 ／日本医療企画	2018 年	熱中症の初期症状である脱水症について、知識と対処法を紹介。また、水分補給に役立つ経口補水液の正しい利用方法について分かりやすく解説しています。	493.12

・テーマの棚に行って探す

493.12 代謝異常、栄養障害・失調

493.19 物理的原因による疾患

498.3 個人衛生・健康法

【雑誌で調べる】

- ・墨田区立図書館で所蔵している「熱中症」をテーマにした雑誌例
「NHK きょうの健康」 「壮快」 「日経ヘルス」

【インターネットで調べる】

■環境省 熱中症予防情報サイト

<http://www.wbgt.env.go.jp/>

■熱中症ゼロへー日本気象協会推進

<https://www.netsuzero.jp/>

■厚生労働省 熱中症関連情報

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/nettyuu/index.html

【関連施設情報】

■墨田区役所 保健計画課保健計画担当

〒130-8640 墨田区吾妻橋 1-23-20 区役所 5 階

TEL : 03-5608-6189 FAX : 03-5608-6405

開庁日 : 平日午前 8 時 30 分から午後 5 時まで

閉庁日 : 土曜日、日曜日、祝日、年末年始 (12 月 29 日から 1 月 3 日)

■東京消防庁救急相談センター

救急車を呼んだほうが良いのか、病院に行ったほうが良いのか、迷ったらご相談ください。

短縮ダイヤル : #7119 (携帯電話、PHS、プッシュ回線)

短縮ダイヤルが繋がらない場合はこちらからご相談ください。

TEL : 03-3212-2323 (23 区) 042-521-2323 (多摩地区)

<http://www.tfd.metro.tokyo.jp/tfd/hp-kyuuumuka/guide/main/index.html>

(東京版救急受診ガイド)

※電話・ネット共に 24 時間受付です。

掲載の情報は、すべて 2019 (令和元) 年 5 月作成時点の情報です

発行 : 墨田区立八広図書館 指定管理者 : すみだ T R C グループ