

藤沢市の「ひと涼み処」とは？

藤沢市では、市民の皆さまにとって身近な場所である公共施設や商業施設などで「暑さを避ける行動」の啓発を行い、熱中症による健康被害を防ぐことを目的としたひと涼み処事業を実施しています。

「ひと涼み処」とは、一時的に暑さを避ける場所として、冷房設備がある薬局や施設を気軽に使用できるように設置しています。

📌 下のポスターとのぼりが目印 📌

このポスターやのぼりを見つけたら
休んでみよう！



おくすり相談薬局とは？

おくすり相談薬局とは、藤沢市薬剤師会が提案する身近な医療提供施設としてのかかりつけ薬局のことをいいます。人々の健康意識が高まるなか、薬局が地域の方々の健康のよりどころとなるように取り組んでいる薬局です。

おくすり相談薬局には、適切なOTC薬※の販売、受診勧奨、保険調剤、正しい医薬品に対する知識の啓発、薬剤性フレイルの予防、在宅における服薬管理・支援などに対応し、市民の健康を生涯通じてサポートする地域の薬剤師がいます。

※OTC薬とは、処方箋がなくても購入することができる薬のことです。

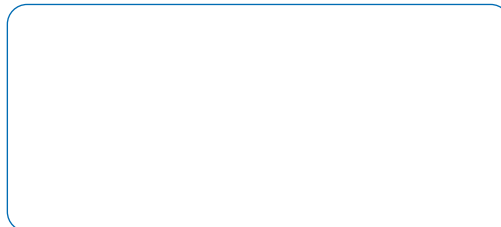
📌 下のシールが目印になります 📌



右の二次元コードから
検索できます。



地域のかかりつけ薬局・おくすり相談薬局



熱中症に 気をつけよう

熱中症対策と「ひと涼み処」の紹介

熱中症対策の
正しい知識を

もう
一度

確認してみましょう！！



ふじキュン♡



藤沢市
Fujisawa City



一般社団法人
藤沢市薬剤師会



藤沢市薬剤師会のおくすり相談薬局を自分の健康のためのかかりつけ薬局にしましょう。

☑ 熱中症対策の理解度check!!

問題 1

熱中症は、高齢者や乳幼児の方が注意が必要である？

問題 2

熱中症対策では、暑くなった時から急に運動することが有効である？

問題 3

熱中症対策では、こまめな水分補給をして、自宅にいれば安心である？

(答えは左下にあります)

Quiz
チャレンジ



● 熱中症とは？

温度や湿度が高い環境下で、体の中の水分や塩分(ナトリウム)のバランスが崩れ、体温調節機能が働かなくなり、体温が著しく上昇しておこる様々な病態をいいます。

特に、**高齢者や乳幼児**などは体温調節機能がうまく働かず、熱中症を起こしやすい

ので十分な予防が必要です。熱中症は、気温などの環境条件だけではなく、体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも湿度が高い・風が弱い日や、体が暑さに慣れていない時期は注意が必要です。

● 熱中症の症状は？

軽 症	めまい、立ちくらみ、筋肉のこむら返り、手足がしびれる、気分不快、ぼーっとする
中等症	頭痛、吐き気・嘔吐、体がだるい(倦怠感)
重 症	意識がない、呼びかけに対して返事がない、けいれん、まっすぐ歩けない



× ❸ 齣留 × ㉔ 齣留 ○ ❶ 齣留 暑熱の予防と対策

熱中症 対策のPOINT

① 暑さに備えた体を作りましょう

- ◆ 暑い日が続くと体が次第に暑さに慣れ、暑さに強くなります【暑熱順化】。日頃からウォーキング等で汗をかく習慣を身につけて暑熱順化していると、夏の暑さにも適応しやすくなり、熱中症にもかかりにくくなります。



② 暑さを避けましょう

- ◆ 日陰を選んで歩き、こまめに休憩しましょう。
- ◆ 毎年、自宅にいても熱中症で救急搬送される方が多いというデータもでています。
- ◆ すだれや緑のカーテンにより、部屋を日陰にして室温の上昇を抑えましょう。
- ◆ 天気予報を参考にし、暑い日や時間を避けて外出や行事の日時を検討しましょう。暑い日は決して無理せず過ごし、こまめに「ひと涼み処」など涼しいところで休憩しましょう。

③ こまめに水分を補給しましょう

- ◆ のどが渇く前に、水分をこまめに補給しましょう。動く前・動いた後にも水分補給をしましょう(一般的に、食事以外に1日当たり1.2Lの水分摂取が目安とされています)。



④ 衣服の工夫をしましょう

- ◆ 外出時は、日傘や帽子を使用しましょう。
※帽子は時々はずして、汗の蒸発を促しましょう。

⑤ 体力や体調を考慮しましょう

- ◆ 熱中症の発生には、その日の体調が影響します。風邪や睡眠不足、二日酔い等の体調不良の時は熱中症になりやすくなるため、暑い環境での活動は控えましょう。



藤沢市ホームページより抜粋

問合せ 藤沢市健康づくり課 TEL 0466-50-8430 FAX 0466-28-2280