

熱中症は、予防が大事

正しい知識で、熱中症を防ぎましょう！

熱中症は、急に気温が高くなる時期に多く見られ、体温調整機能がうまく働かなくなり、体内に熱がたまってしまふことが原因で起こります。

熱中症は、重症化すると死に至ることもあります。適切な予防をすることで防ぐことができます。熱中症の正しい知識と対処法を身に付けて、熱中症を防ぎましょう。

【問い合わせ】保健センター(☎282-2797)



① 熱中症の要因は？

人が熱中症を起こす要因は、主に下の3つに大別されます。

要因その1 環境

- ▼気温が高い
- ▼湿度が高い
- ▼急に暑くなった日
- ▼風が弱い
- ▼日差しが強い
- ▼閉め切った屋内



要因その2 体

- ▼高齢者や乳幼児、肥満の方
- ▼糖尿病や精神疾患などの持病
- ▼低栄養状態
- ▼下痢等による脱水状態
- ▼二日酔い・寝不足などの体調不良

要因その3 行動

- ▼激しい筋肉運動や、慣れない運動
- ▼長時間の屋外作業
- ▼水分補給できない状況

② 5つのポイントで熱中症予防！

温度に気を配りましょう！

屋外では日陰を歩いたり、帽子や日傘を使ったりしながら日差しを避けましょう。屋内では扇風機やエアコンを適切に使いながら、暑さを避けましょう。

飲み物を持ち歩きましょう！

暑い日は、知らず知らずのうちに汗をかいていますので、こまめに水分を補給しましょう。たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンク等で塩分補給も忘れずに。

休息をとりましょう！

暑い場所で作業や運動をするときに、頑張り過ぎは禁物です。こまめに休息をとったり、活動時間を短くしたりする工夫をしましょう。

栄養を取りましょう！

体力を付けるために、日ごろからきちんと食事を取って、栄養補給をしましょう。また、朝食を抜いたような状態で、暑い環境に行くのは避けましょう。

声を掛け合いましょう！

子どもや高齢者は、体力や体温調整機能が十分でない上、自分では熱中症の症状に気付かないこともあります。互いに声を掛け合いながら、配慮や注意をしましょう。

③ 熱中症の症状

熱中症の重症度と主な症状

I 度 (軽 症)	めまい・立ちくらみ 大量の汗 こおら返り 筋肉痛
II 度 (中 等 症)	頭痛 吐き気・嘔吐 体がだるい 体に力が入らない
III 度 (重 症)	意識がない けいれん 体温が高い 会話がおかしい まっすぐ歩けない (重度の場合は、死に至ることも…)

④ 熱中症にかかったときは

意識がある、反応が正常なとき

- ①涼しい場所に移動
- ②衣服を脱がせて体を冷やす
- ③水分・塩分を補給する

自力で水を飲めない、または症状が改善しないときは、すぐに救急車を要請しましょう。

意識がない、反応がおかしいとき

- ①救急車を要請する
- ②涼しい場所に移動
- ③衣服を脱がせて体を冷やす
- ④医療機関に搬送する



倒れたときの状況が分かる人が、医療機関に同行しましょう。