

# 熱中症に気を付けよう



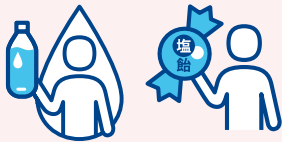
問救急課 ☎086-234-9967

熱中症は、気温や湿度が高いなどで、体内の水分や塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れ、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、さまざまな障害を引き起こす症状のことです。

## 予防のポイント

予防のポイントを押さえておけば、熱中症を防ぐことができます。

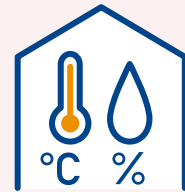
水分・塩分を  
補給しましょう



日陰に移動  
しましょう



室内の  
温度・湿度に  
気を付けよう



涼しい服装を  
しましょう



冷感グッズを  
活用しましょう



しっかり睡眠を  
とりましょう

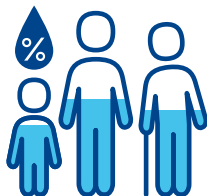


## 特に熱中症になりやすい人は注意が必要です

### 高齢者

体内の水分が不足しがちなのに加えて、暑さやのどの渇きなどが感じにくくなる傾向があります。

- ・室温は 28℃を超えない
- ・のどが渇いていなくても、小まめな水分補給



### 幼児

地面に近いほど気温が高くなるため、幼児やペットは大人以上に暑い環境にいます。大人が注意するようにしましょう。



# 熱中症の予防

こんな症状があったら熱中症を疑いましょう。

軽症	中等症	重症
 <ul style="list-style-type: none"> <li>・めまい</li> <li>・立ちくらみ</li> <li>・こむら返り</li> <li>・大量の発汗</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>・頭痛</li> <li>・吐き気</li> <li>・嘔吐</li> <li>・倦怠感</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>・意識障害・けいれん</li> <li>・手足の運動障害</li> <li>・高体温</li> </ul>

## もし熱中症になったら…

以下の応急手当を行いましょう。

- ・涼しい場所へ移動する
- ・服をゆるめる
- ・安静にする
- ・クーラー、扇風機、うちわなどで体を冷やす
- ・首、脇の下、足の付け根などを冷やす
- ・冷たい水分や塩分を補給する



### ！ 注意

- ・自力で水分や塩分が取れないとき
- ・また、取っても症状が改善しないとき
- ・意識がないとき
- ・もしくは、意識がもうろうとしているとき



こんなときは、  
ためらわず救急車を  
呼びましょう！



## 熱中症 予防の 豆知識

行動する際の  
参考に！

「暑さ指数」…**熱中症のなりやすさの指数**で、気温・湿度・ふくしゃねつ輻射熱を  
組み合わせたもの。

※輻射熱：太陽熱を受けて熱くなった床や壁などから放射される熱。

気温 (°C) (参考)	暑さ指数	熱中症 警戒レベル	熱中症予防のための行動の目安
35	31	危険	外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
31	28	嚴重警戒	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
28	25	警戒	運動や激しい作業をするときは、定期的に十分な休息を取り入れる。
24	21	注意 (ほぼ安全)	熱中症の危険性は小さいが、熱中症の兆候に注意する。 マラソンなどをする際は注意が必要。

参考：環境省 熱中症予防情報サイト