

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、ひどい場合は、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。

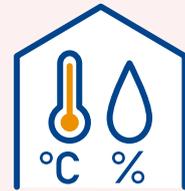
水分・塩分を
補給しましょう



日陰に移動
しましょう



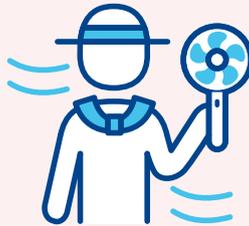
室内の
温度・湿度に
気を付けよう



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

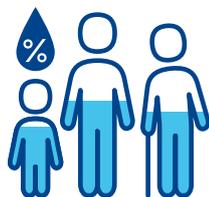


特に熱中症になりやすい人は注意が必要です

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℃以下に保つ
- ・のどが渇いていなくても、小まめな水分補給



子ども

地面に近いほど気温が高くなるため、子ども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。



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)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症 警戒レベル	注意事項
35	31	危険	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。 外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
31	28	厳重警戒	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際は定期的に十分に休息を取り入れる。
		注意	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には 発生する危険性がある。

参考：環境省 熱中症予防情報サイト