

熱中症

に ご注意ください！



<熱中症とは…>

暑い環境下で、体温の調節機能が正常に働かなくなり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたときに発症します。

<屋内でも発生…>

屋外での運動や活動で発生すると思われがちですが、屋内や日常生活での発生が45.6%ともっとも多いです。

<高齢者や子どもは気をつけて！>

体温を調節する機能が低下している高齢者や、機能がまだ十分に発達していない子どもは、成人よりも熱中症になりやすく、症状に気づくのが遅れることがありますので、注意が必要です。

予防法

● こまめな水分・塩分補給

のどが渴く前、あるいは暑いところへ出かける前に水分の補給をしましょう

※特に高齢者の方は、のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が効果的です

※アルコールは利尿作用があるので、水分補給には適していません

急に暑くなった日は
特に注意を！

● 暑さを避ける

通気性の良い、吸湿・速乾の衣服を選ぶ

○外出時には、日傘や帽子を着用したり、携帯できるものを用意しておく

● 热中症になりにくい室内環境づくり

扇風機やエアコンを上手に使い適度な温度調整に心がける

○室温が上がりにくい工夫をする
(こまめな換気、遮光カーテン、すだれ、打ち水など)

熱中症の症状は…

熱中症の症状は・・・

- ・めまい、立ちくらみがある
- ・汗がふいてもふいても出てくる
- ・吐き気がする・吐く
- ・真直ぐに歩けない・走れない



熱中症になったときは…

- 1 涼しい場所へ移動させる
- 2 衣服を脱がせ、身体を冷やす
- 3 水分・塩分を補給する
- 4 水分・塩分をとれなければすぐに病院へ

～保健部総務課保健師から～

気温が上昇すると、搬送者も増加します。気温が急に上昇した頃が、要注意です。

気温の高い日は日陰に入る・日傘をさすなど日差しを避けることが大切です。熱中症は、生活の仕方により避けられます。朝、天気予報を確認し、服装に気をつけ、水分を持参するようにしてください。



《この文章は、環境省の熱中症環境保健マニュアル、厚生労働省のお知らせを参考に保健部総務課が作成しました。》