

熱中症になったときの対処

意識がある、反応が正常なとき

涼しい場所へ避難させる

衣服を脱がせ、体を冷やす

水分・塩分を補給する



ただし、水を自力で飲めない、または症状が改善しない場合は直ちに救急隊を要請しましょう。

意識がない、反応がおかしいとき

救急隊の要請をする

涼しい場所へ避難させる

衣服を脱がせ、体を冷やす

医療機関に搬送する

まわりが協力して、熱中症を呼びかけ合うことが大切です

一人ひとりが周囲の人に気を配り、熱中症の予防を呼びかけあうことで、熱中症の発生を防ぐことができます。特に熱中症にかかりやすい高齢者や子どもについては、周囲が注意深く見守るようにしましょう。

節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないよう注意しましょう

気温が高い日や湿度が高い日には、決して無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使用するようにしましょう。無理してエアコンを使わないと体調を崩すことがあります。

●母子健康手帳の交付について

保健師が、妊婦さんの体調などを聞きながら母子健康手帳の使い方や妊婦健康診査について説明を行います。

とき 平日、午前8時30分～午後5時
ところ 健康づくり推進課（西合志庁舎）

※健康育児相談でも交付しています。日時などは31ページのお知らせカレンダー、健康づくり事業計画表をご覧ください。

持参する物 印かん、医療機関から発行された妊娠届出書



●熊本県小児救急電話相談

夜間のお子さんの急な病気への対応や応急処置などを相談できる窓口です。

相談時間：毎日、夜間

午後7時～午前0時

☎ #8000

※ただし、ダイヤル回線・IP電話・光電話からは☎ 364-9999

がん検診受診率向上をめざして 県と協定を結ぶ 企業や団体を募集

問い合わせ先 県健康づくり推進課
☎ (033)220088

日本人の2人に1人が「がん」になり、3人に1人が「がん」で亡くなると言われていています。「がん」は早期発見・早期治療こそが最良の解決法です。県では、熊本県がん予防対策企業等連携協定応募要領を制定しました。県と企業・団体は、がん予防やがん検診受診率アップのための啓発活動の実施などを内容とした協定を締結し、協働してがん予防対策に取り組みます。

●対象企業の要件

県内に主たる事業所や支店などがあり、がん予防やがん検診の受診啓発活動に意欲のある企業など。

●企業協定の内容

従業員やその家族へのがん予防の啓発やがん検診の受診勧奨、また、県によるがん検診に関する情報提供・職員研修などへの協力。

●応募期間

平成25年2月28日まで
応募要領、申込書は県ホームページからダウンロードできます。

健康のすすめ

問い合わせ先 健康づくり推進課 健康推進班（西合志庁舎） ☎ 242-1183



熱中症を予防しましょう

熱中症とは

高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調節機能がうまく働かなくなり、体温上昇、めまいなどといったさまざまな症状をおこす病気です。重度になると死に至る可能性があります。熱中症は炎天下の屋外で起こるというイメージがありますが、最近は室内での発生が増えています。つまり、自宅でも熱中症予防に注意することが大切です。

一人ひとりが、熱中症予防の正しい知識をもち、自分の体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、予防を呼びかけ合って、熱中症を予防しましょう。



熱中症の症状

軽度…めまいや筋肉痛、こむらがり、大量の汗など

中度…頭痛や吐き気、体のだるさ、気分の不快など

重症…意識障害(呼びかけに対し反応がおかしい・会話がおかしい)・けいれんなど

熱中症の予防法

熱中症の予防には、「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です！

水分・塩分補給

・こまめな水分・塩分の補給
*高齢者や子どもはのどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給をしましょう。

熱中症になりにくい室内環境

・扇風機やエアコンを使った温度調整
・室温が上がりにくい環境の確保（こまめな換気、遮光カーテン、すだれ、打ち水など）
・こまめな室温確認

体調に合わせた取り組み

・こまめな体温測定（特に体温調整が十分でない高齢者・子ども）
・保冷剤、氷、冷たいタオルなどによる体の冷却
・日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくり

外出の準備

・日傘や帽子の着用
・日陰の利用、こまめな休憩
・通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用

こんな人は特に注意

【高齢者】

・熱中症のおよそ半数は高齢者（65歳以上）です。
・体内の水分が不足しがちです。
・暑さを感じにくくなっています。
・体温を下げるための体の反応が弱くなっています。



【子ども】

・子どもは体温調節機能が十分発達していません。
・晴れた日は地面に近いほど気温が高くなるため、大人以上に暑い環境にいます。



*他に暑さに慣れてない人、体調が悪い人や睡眠不足の人も熱中症になりやすいので注意をしてください。

こんな日は
熱中症に
注意

気温・湿度が高い
急に気温があがった日
風が弱い日

