



ほかにも、下痢や高熱で脱水状態にある人、二日酔いや寝不足で体調不良の人にも注意が必要です。



- 子ども
  - 子どもは体温調節機能が十分に発達していません。
  - 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。



- 高齢者
  - 熱中症患者の約半数は65歳以上の高齢者です。
  - 高齢になると、暑さや喉の渇きを感じにくくなります。

こんな人は特に注意

～夏本番～  
熱中症にご注意を



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

予防のポイント



外出時は風通しの良い涼しい服装で日よけ対策をする(日傘や帽子)



喉が渇く前に水分補給

温度 28℃以下  
湿度 60～65%



部屋の温度や気象情報をこまめにチェック



栄養バランスの良い食事と体力づくり



室温が28℃を越えないようエアコンや扇風機を活用



無理をせず適度に休憩

正しい予防方法を知り、普段から気を付けることで予防できます。

- アルコールは尿の量を増やす作用があり、脱水状態を引き起こすため水分補給には不向きです。
- エアコンは温度設定に気を付け、体に直接風が当たらないようにして体が冷えすぎないようにしましょう。
- 冷たいタオルで体を拭くことも、体を冷やす効果があります。
- 心臓や腎臓などに持病がある人は、かかりつけ医とあらかじめ相談して熱中症対策をしましょう。

もしものときの  
応急処置



119番通報

救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。涼しい場所へ避難し、服をゆるめて体を冷やします。首、脇の下、太ももの付け根を冷やすと効果的です。  
※意識がないときは無理に水を飲ませてはいけません。

チェックスタート

1 意識はありますか?

いいえ

医療機関を受診しましょう

2 水分を自力で摂取できますか?

いいえ

そのまま安静にして十分に休息をとります。

3 水分補給をして症状はよくなりましたか?

はい

熱中症を疑う症状(※)がある場合、次の手順で応急処置を行ないましょう。  
※めまい、失神、筋肉痛、大量の発汗、頭痛、不快感、吐き気、嘔吐、倦怠感、けいれん、手足の運動障害など

熱中症とは

室温や気温が高い中で、体内の水分や塩分(ナトリウム)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、体のだるさなど、さまざまな障害をおこす病気のことです。特に7月下旬の暑い時期に、多くの重症患者が発生します。  
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。また、日中だけでなく夜間も熱中症になる危険性があります。  
一人一人が熱中症の正しい知識を持ち、自分の体調の変化に気付くとともに、周囲にも呼び掛け合って予防しましょう。

熱中症の症状

軽

めまい  
立ちくらみ  
筋肉痛  
汗がとまらない

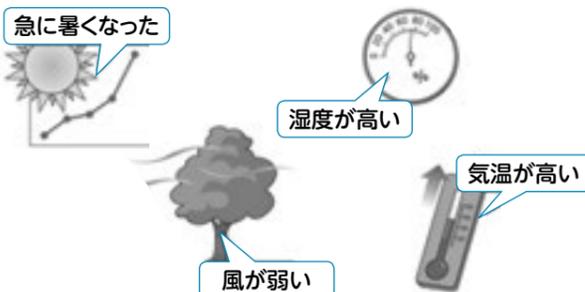
中

頭痛  
吐き気  
体がだるい(倦怠感)  
虚脱感

重

意識がない  
けいれん  
高い体温である  
呼びかけに対して返事がおかしい  
まっすぐに歩けない、走れない

※出典：「熱中症～ご存知ですか？予防・対処法～」環境省



※出典：「熱中症の予防方法と対処法」環境省

あなたは大丈夫？  
熱中症になりやすい  
環境チェック

当てはまる項目があるときは熱中症になりやすい状態です。予防のために、日頃から自分がどのような環境にいるか確認してみましょう。

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い
- 急に気温が高くなった
- 屋外での作業・運動をする
- 閉め切った室内で過ごす
- 暑さに慣れていない