



出典・総務省消防庁  
 『平成30年(5月から9月)の熱中症による救急搬送状況』  
 ・環境省『熱中症～ご存知ですか？予防・対処法～』

# 知って、気付いて 防ごう 熱中症

●問い合わせ先  
 健康づくり推進課 健康推進班  
 ☎248-1173

高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れると起こる熱中症。体温調整機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態になります。  
 重度になると死に至る可能性があります。昨年は例年にならない暑さが続き、熱中症による救急搬送人数は全国で95、137人。前年より4万人以上も増えました。  
 暑い夏に備え、自分や周囲の人を熱中症から守るすべを知っておきましょう。

## ☀️ こんな症状が出たら

次のような症状が出たら熱中症の疑いがあります。程度に合わせた処置が必要です。

程度	症状
重症	意識がなくなったり、もろろうとしたりする
中度	頭痛や吐き気、体のだるさ、気分の不快など
軽度	めまいや筋肉痛、立ちくらみ、大量の汗など

## ☀️ 熱中症になったときは

大切なのは体を冷やし体温を下げることです。

### 意識がはっきりしている場合

- ・風通しのいい日陰や冷房のある室内へ移動します。
- ・襟元やベルトなど服を緩め、熱を出します。
- ・脇の下、太ももの付け根、首を濡らしたタオルで巻いたり、うちわなどであおいだりします。
- ・水分、塩分の補給をします。乳児用のイオン飲料やスポーツドリンク、1ℓの水に1〜2gの塩を溶かした

## ☀️ 特に注意が必要な人

- ・乳幼児  
乳幼児は体温調節機能が十分に発達していないため、特に注意が必要です。
- ・高齢者  
高齢者はのどの渇きや暑さに対する感覚が鈍くなります。のどの渇きを感じなくてもこまめに水分補給をしたり、温湿度計で温度や湿度が上

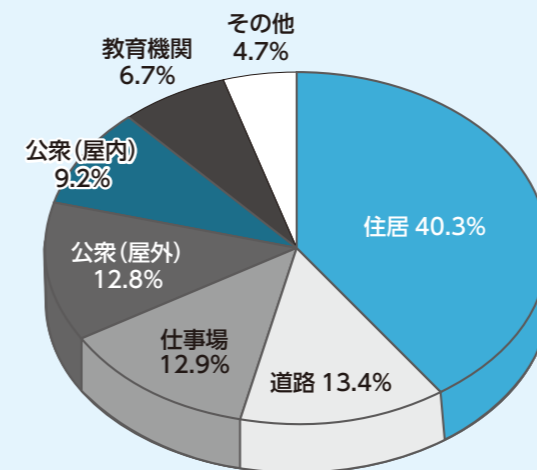
- ・持病のある人
- ・暑さに慣れていない人
- ・体調が悪い人や睡眠不足の人

## ☀️ 熱中症が起きやすい日

- ・次のようなときには熱中症が起きやすくなります。
- ・急に暑くなった日
- ・風が弱い日
- ・気温、湿度が高い日

## 防ごう熱中症ワンポイント！ 室内でも多発する熱中症

●熱中症の発生場所(平成30年5月～9月)



熱中症が最も発生しているのは住居です。特に65歳以上は室内での発生が過半数を占めています。  
 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、室内でも熱中症予防に注意することが大切です。

## ☀️ 普段からの熱中症予防方法

- ・暑さを避ける  
屋外では帽子や日傘を活用し日陰を選びましょう。  
室内ではカーテンやすだれで直射日光を遮りましょう。  
風通しを良くし、必要に応じて扇



### 意識がはっきりしない、自力で水が飲めない場合に救護者があること

- ・救急車を呼びます。
- ・待っている間に、涼しい場所へ移動させ体を冷やします。
- ※飲料が気道に流れ込む危険があるので水分を無理に飲ませないでください。

ものなどは効率よく水分、塩分の補給ができます。  
 ※症状が改善しない場合は、医療機関を受診してください。

- ・風機やエアコンなどを使用してください。
- ・車内は高温になりやすいので特に注意してください。
- ・服装の工夫  
通気性、吸水性のよい素材の服装で過ごしましょう。

### こまめに水分、塩分摂取

- ・のどが渇いたと感じたときには、すでに脱水状態になっていることもあります。のどの渇きを感じていなくても1日コップ5杯(1ℓ)以上は飲むなどこまめな水分補給をしましょう。
- ・食事の際の汁物やスポーツドリンクはとり過ぎに注意して有効に活用しましょう。
- ・ビールなどのアルコールは水分補給にはなりません。ジュースも糖分を多く含むため水分と区別して控えてください。

### 暑さに備えた体づくり

- ・ウォーキングなど無理のない運動で暑さに強い体をつくりましょう。こまめに休憩をとり、体調が悪いときは無理をしないようにしましょう。

## 防ごう熱中症 ワンポイント！

### 必要に応じて 扇風機やエアコンの使用を

気温が高い日や湿度の高い日には、決して無理な節電をせず、適度に扇風機やエアコンを使用するようにしましょう。



### 情報収集もしっかりと

環境省熱中症予防情報サイトでは、暑さ指数を公表しています。熱中症の予防方法や暑さ対策に関する情報も掲載しています。  
 (「環境省 熱中症」で検索)



環境省熱中症  
 予防情報サイト▶