



～熱中症予防～ コロナと暑さの 対策をしましょう

●問い合わせ先
健康づくり推進課(健康推進班)
☎248-1173

熱中症に注意が必要な人

▼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。



▼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。



ほかにも、持病のある人、肥満の人や体調不良の人なども注意が必要です。

予防のポイント

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。

- ▶体を冷やすときは、冷たいシャワーを浴びたり冷たいタオルで体を拭いたりするのも有効です。
- ▶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

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

意識がある場合

- ・風通しの良い日陰や冷房のある室内など涼しい場所へ移動する。
- ・服を緩めて、体を冷やす。首、脇の下、太ももの付け根を冷やすと効果的です。
- ・水分や塩分の補給をする。イオン飲料やスポーツドリンクが効果的です。

※症状が改善しないときは医療機関を受診してください。

意識がない場合 自力で水分補給ができない場合

- ・すぐに119番通報をする。救急車が到着するまでの間、意識がある場合と同じく涼しい場所への移動。服を緩めて、首、脇の下、太ももの付け根を冷やすなど応急処置を始めます。

※意識がないときは無理に水分を飲ませはいけません。



熱中症は気温が高くなっても 要注意

熱中症は気温や湿度などの環境条件や体調、暑さに体が慣れていないことが影響して発症します。気温が高くない日や室内、夜間でも熱中症が発生する危険性があり、めまい、体のだるさなど、さまざまな体の不調を引き起こします。

日頃から、熱中症に対する予防と対策を行ない、自分の体調の変化に気を付けるとともに、周囲にも呼び掛け合って予防しましょう。

マスク着用で熱中症リスクが高まります

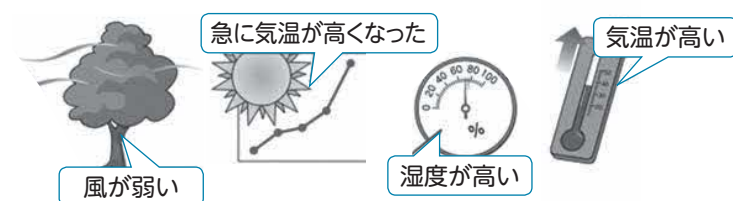
新型コロナウイルス感染症対策として、マスクを着用して過ごすことが多くなりました。マスクを着用すると、皮膚からの熱が逃げにくくなり体内に熱がこもりやすくなります。

また、口の中が加湿され、口の渇きを感じにくくなるため、気付かないうちに脱水状態になるなど、熱中症になる恐れがあります。これからの季節は、新型コロナウイルス感染症対策と同時に、熱中症対策にも意識を取り組みましょう。

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、日頃から自分ができるような環境にいるのか確認してみましょう。

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 急に気温が高くなった
- 風が弱い
- 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



出典「熱中症～ご存知ですか？予防・対処法～」環境省