



熱中症予防のポイント

① 暑さを避ける

【室内】 ●エアコン、扇風機などを上手に使用し、室温を「28℃」を目安に調整する。

※状況に応じて「24～26℃」を目安に調整してください。

●すだれやカーテンを活用し、直射日光をさえぎり室温上昇を抑える。

【屋外】 ●日傘や帽子を活用する。

●日陰の利用とこまめな休憩をとる。

●天気予報を確認し、気温や湿度が高い日は、日中の外出をできるだけ控える。

●「熱中症警戒アラート」が発令された時は、その日の予定を変更するなど、特に注意する。

② こまめに水分を補給する

●のどが渇く前に、こまめに水分をとる。一日あたりコップ約6杯分(1.2ℓ)が目安です。

●就寝前や起床後、入浴前後にも水分補給をする。

●普段の水分補給は、水やお茶で、一度に大量に汗をかいたときやひどくのどが渇いている場合は、塩分を含む経口補水液やスポーツドリンクで水分を補給する。



③ 体に熱がたまるのを防ぐ

●通気性が良く涼しい素材の衣類や寝具を使用する。

●保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、体を冷やす。

熱中症が疑われる人を見かけたら

① エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など 涼しい場所へ避難 させる。

② 衣服をゆるめ、体(首のまわり、脇の下、足の付け根など)を冷やす。

③ 水分や塩分、経口補水液などを補給させる。

自力で水が飲めない、応答がおかしいときは、
ためらわずに救急車を呼びましょう

広告

Check

熱中症の症状



次のような症状は、熱中症が疑われますので、応急処置をしましょう。また、応急処置をしても症状が改善されない場合は、医療機関を受診してください。

- めまい
- 立ちくらみ
- 生あくび
- 大量の発汗
- 筋肉痛
- 筋肉のこむら返り

症状が進むと…

- 頭痛
- 嘔吐
- 倦怠感
- 判断力低下
- 集中力低下
- 虚脱感

65歳以上の人は特に注意!

熱中症から身を守りましょう

近年、「災害級の暑さ」と言われるほど厳しさが増している夏。

熱中症で救急搬送される人が増え、重症化すると命の危険もあります。熱中症の正しい知識・予防策・対処法を身につけましょう。

熱中症とは

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内でも何もしないときでも発症し、救急搬送されたり、

場合によっては死亡したりする例もあります。熱中症については正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲の人にも気を配り、熱中症による健康被害をみんなで防ぎましょう。

熱中症の半数以上は65歳以上

昨年(5月から9月)の熱中症による救急搬送状況(総務省消防庁調べ)によれば、救急搬送人数のうち半数以上が65歳以上の人です。

高齢者は、暑さや水分不足に対する感覚機能や体の調整機能が低下しているため、特に注意が必要です。また、子どもは体温調整能力がまだ十分に発達していないため、大人がよく観察し、気を配る必要があります。



広告