

熱中症予防対策を 心がけましょう！

問 健康増進課(保健福祉センター内)

☎ 0297 - 25 - 2100



熱中症とは

体温の上昇、体温調節機能の乱れにより、どんどん体に熱が溜まっていく状態のことです。屋外だけでなく室内でも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

軽度

目まい・立ちくらみ・筋肉痛(こむら返り、足がつる など)

中度

頭痛・倦怠感(だるさ)・吐き気・虚脱感・集中力の低下、判断力の低下

重度

けいれん・呼びかけに反応しない・意識がない・会話が不明瞭

こんな症状が出たら、
熱中症を疑いましょう！

熱中症の応急処置

周囲の人などに熱中症を疑う症状が出たら、落ち着いて状況を確認して対処しましょう。初期の対処が肝心です。

チェック 1

呼び掛けに反応がありますか？

はい ▼

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめて体を冷やす

いいえ

救急車を呼びましょう



救急車が到着するまでの間に応急処置をしましょう。呼び掛けに反応しないときは、無理に水を飲ませてはいけません。

チェック 2

自分で水分を摂取できますか？

はい ▼

水分・塩分を補給する(塩分の入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩などが好ましい)。

いいえ

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめて体を冷やす
屋外の場合は、タオルなどを水でぬらして、首・脇の下、太ももの付け根などを冷やしましょう。



チェック 3

症状は良くなりましたか？

はい ▼

十分に休息を取り、
回復したら帰宅しましょう

いいえ

医療機関へ



晴れた日の地面に注意！

日光の照り返しで非常に高温に。ベビーカーや小さい子どもは要注意！
日中の長時間の移動は避け、休息を取りましょう。



高齢者の注意点

高齢になると、体内の水分量が少なくなってしまうため、熱中症になりやすくなります。また、温度・湿度に対する感覚が鈍くなり、体温調整機能の働きも悪くなっています。こまめに水分補給し、湿温度計を確認して適切な室温・湿度に調整することを心掛けましょう。

子どもの注意点

子どもは、体温調整機能が未発達で、熱しやすく冷めやすいという体の特徴があるため、大人より熱中症になりやすいです。また、自分では十分な暑さ対策が取れず、自分の体調を言葉で伝えることが難しい場合があります。子どもの体調の変化をよく確認し、周囲の大人が気を付けてあげましょう。

熱中症予防のための 4 つのポイント

ポイント 1 のどが渇く前から水分補給をする

- 2～3時間おきにコップ1杯程度の水分をとる
- 起床後や就寝前、入浴前後は必ず水分をとる
- 大量の汗をかいたら塩分も一緒に補給する(スポーツドリンクや経口補水液など)



ポイント 3 風通しのいい服装で涼しく過ごす

- 襟・袖・裾などにゆとりがあるもの
- 通気性がよく、汗が蒸発しやすい素材
- からだを覆う部分が少ない衣服(長ズボン→ハーフパンツ、靴→サンダル など)



ポイント 2 室温と湿度をチェックし、部屋を涼しく快適にする

- 室温と湿度を測定し、室温 28℃、湿度 60%より低くなるように調節する
- 室温と湿度が高いときは、エアコンの冷風を扇風機などで循環させる
- カーテンやすだれなどを活用し、居場所の日差しを抑える



ポイント 4 外出するときは日差しから身を守る

- 日傘や帽子で日よけをする
- 移動するときは日陰を選ぶ
- 暑さの避難所「クーリングシェルター」を活用する

