

知って防ごう!

熱中症

問合せ
保健福祉課
☎ 47-18007

これから夏に向けて、気温が上がリ暑くなる日が多くなると、熱中症による被害が増えてくるのが予想されます。

熱中症は、適切な予防をすれば防ぐことができます。熱中症を正しく理解し、予防に努めましょう!

熱中症ってなに??

主に暑い環境下で発生する、いろいろな体の不調です。熱中症はいくつかの症状が重なり合い、互いに関連しあつて起きます。また、極めて短時間で急速に重症になることもあります。

熱中症の分類と症状

分類	症状
I 度 (軽症)	めまい・失神 「立ちくらみ」という状態です。顔面蒼白となり、脈拍が速く弱い状態になります。 筋肉痛・筋肉の硬直 筋肉の「こむら返り」のことで、その部分の痛みを伴います。発汗に伴う塩分の欠乏により生じます。 大量の発汗
II 度 (中等症)	頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感 体がぐったりする、力が入らないなどの状態です。
III 度 (重症)	意識障害・痙攣・手足の運動障害 呼びかけや刺激への反応がおかしい、体にガクガクとひきつけがある、まっすぐ走れない・歩けないなどの状態です。 高体温 体に触ると熱いという感覚です。

熱中症を防ぐポイント!

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です。

①こまめに水分を補給しましょう

- ・スポーツドリンクなどで水分と塩分を補給する(アルコール類での水分補給は、尿の量を増やし、体内の水分を排出してしまうため逆効果!)
- ・のどが渇く前や暑いところに出る前には水分を補給する。

②暑さを避けましょう

- ・外出時には、日陰を選んで歩き、日傘をさしたり、帽子をかぶる。
- ・太陽の下では、熱を吸収し、熱くなりやすい黒色系の衣服は避ける。
- ・部屋の風通しを良くし、カーテンなどで直射日光を防ぐ。
- ・エアコンや扇風機を効果的に使い、室内の温度調整を行う。

③急に暑くなる日に注意しましょう

人間の体は、暑い環境での運動や作業に慣れていないと、体温調整が上手にできません。暑さには徐々に慣れるよう工夫しましょう。

④暑さに備えた体力作りをしましょう

日頃からウォーキングなどの運動をして、汗をかき、暑さに慣れておくと、熱中症にかかりにくくなります。

⑤体調を考慮しましょう

- ・熱中症の発生には、その日の体調が影響します。次に該当するような場合には、暑い環境での活動は控えましょう。
- ・寝不足のとき
- ・風邪や体調不良のとき

要チェック!!

★熱中症患者のおよそ半分は高齢者(65歳以上)の方です。

- ・十分に気を付けましょう。
- ・高齢になると、のどの渇きを感じにくくなります。日頃から意識して水分を早めに補給しましょう。

★幼児は体温調整機能が

十分に発達していないため、注意が必要です。

- ・晴れた日には、地面に近いほど気温が高くなるため、幼児は大人以上に暑い環境にいることになります。注意しましょう。

★節電を意識するあまり、

熱中症予防を忘れないように注意しましょう。

- ・無理な節電はせず、健康を害することのないようにしましょう。

熱中症だと思ったら...

- ①涼しい場所へ避難させましょう
- ②衣服を脱がせて、身体を冷やしましょう
- ③水分・塩分を補給させましょう
- ④それでもだめなら...医療機関へ搬送しましょう

