

熱中症対策

もう一度確認しよう！

問合せ 保健福祉課 ☎47-80007

今年も暑い季節が到来しました。

皆さんご存じのように、熱中症は高温多湿な環境でなりやすく、屋外だけでなく、室内で何もしないときも起こり、場合によっては死亡することもあります。

熱中症についての正しい知識を確認し、みんなで声を掛け合って暑い夏を乗り切りましょう！

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(けいれん)・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触があります。



そもそも熱中症とは？

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の熱がこもった状態のことです。

熱中症はどんな時になりやすいの？

暑くなり始めや急に暑くなる日など、暑さに慣れない状況で急に暑い環境におかれた時が危険です。

熱中症の予防に大切なのは？

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 水分補給のポイントと注意点

◎ 水分補給の目安は？

飲料として1日あたり摂取すべき量は1.2リットルが目安。1度に飲む水の量はコップ1杯(150～200cc)程度が適当です。こまめに少しずつ水分補給しましょう。



◎ のどが乾いてから飲めばいいの？

軽い脱水状態の時でものどの渇きを感じません。のどが渇く前、暑いところに出る前から水分を補給しておくことが大切です。

◎ たくさん汗が出る場合は？

水だけでなくスポーツ飲料(ナトリウム量は100mlあたり40～80mgが適当)などの塩分濃度0.1～0.2%程度の水分摂取がおすすめです。

◎ どんな時に特に水分補給は大切な？

運動や労働の後、お風呂の後、睡眠時も汗をかいています。活動の前後、朝起きた時、入浴前後も意識して水分補給しましょう。

◎ 暑い日はビールで水分補給？

どのような種類のお酒でも、アルコールは尿の量を増やし体の水分を排泄してしまいます。いったん吸収した水分も、それ以上の水分がその後の尿で失われてしまうので、水分補給は水・お茶などで行いましょう。

② 暑さを避けるためのポイント

◎ 室内では？

- 気温や湿度の高い日には無理な節電はせず、扇風機やエアコンで温度の調節をしましょう
- 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用しましょう
- 室温をこまめに確認しましょう

◎ 外出時には？

- 日傘や帽子を着用しましょう
- 日陰でこまめに休憩しましょう
- 天気の良い日は日中の外出をできるだけ控えましょう

◎ からの蓄熱を避けるためには？

- 通気性のよい吸湿性・速乾性のある衣服を着用しましょう
- 保冷剤、氷枕などをタオルにくるんであてたり、冷たいタオルでからだを冷やしましょう(太い血管のあるわきの下、両側の首筋、足の付け根を冷やします)



家族や身近な人みんなでお互いに体調に注意して声を掛け合い暑い夏を乗り切りましょう!!

