

熱中症対策

～暑い夏をみんなで元気に乗り切ろう～

問合せ 保健福祉課 ☎47-8007

7月は熱中症予防強化月間です。

環境省熱中症予防情報サイト
<http://www.wbgt.env.go.jp/>
 もご活用ください。



再確認 2

熱中症の症状は？

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。

再確認 3

熱中症を予防する6つのポイント

今年福井県で5月だけでも25℃以上の夏日が20日近くあり、観測史上最多となりました。また、毎年夏期(6月から9月)の熱中症による救急搬送者数が全国で4万人を超える事態となっています。

これからますます暑くなる前に、もう一度熱中症について再確認しておきましょう！

再確認 1 熱中症とは？

わたしたちのからだには暑くなると血管を広げたり、汗をかいたりして体温を下げようとする調節機能が備わっています。

しかし、高温で湿気の多い環境に長くいると、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、体内に熱がこもり、からだに様々な症状があらわれます。その状態が熱中症です。



- 暑さを避けよう！
 ・高温で湿度が高い時や、炎天下での外出はできるだけ控え、日陰を選んで歩くようにしましょう。
 室温の目安：28℃以下
 湿度の目安：50～60%
- 涼しい服装を心がけよう！
 ・通気性がよく、吸汗・速乾性がある衣服を選びましょう。
- こまめな水分補給を！
 ・軽い脱水症状の時はのどの渇きを感じないため、のどが乾いたと感じる前に飲みましょう。
 飲料としての目安量：一日1.2ℓ
 1回あたりコップ一杯(150～200cc)

- 暑さを備えた体力づくりを！
 ・普段から、ウォーキングなどで汗をかく習慣をつけましょう。
- 食欲がないときは口当たりのよいものを選び、食事は欠かさないようにしましょう。
- 体調に合わせた行動を！
 ・朝食や水分をとらずに、暑いところで活動することは避けましょう。
 ・寝不足や二日酔い、風邪、下痢の状態など体調が普段より悪い時は、暑いところでの活動には注意しましょう。
- 家族や身近な人同士、体調に注意するよう声をかけあい、暑い夏をみんなで元気に乗り切りましょう！

- 急に暑くなる日に注意しよう！
 ・暑くなりはじめ、急に暑くなった日は危険。梅雨明け後の数日間は要注意！！
 ・猛暑日や熱帯夜が3～4日続いた頃に熱中症は急増します。
- アルコールは尿の量を増やし体の水分を排泄してしまつため、水分補給にはなりません。
 ・朝・昼・夕の食事で必要な水分をとっているため食事を抜くことはやめましょう。
- 「家庭でつくれるスポーツドリンク」
 水……………500ml
 塩……………ひとつまみ(小さじ1/4)
 砂糖……………大さじ2(20g)
 レモン汁…1/2個分(お好みで)
 ※冷蔵庫に入れて2～3日で飲みきりましょう！
- 体からたくさん汗が失われると筋肉の動きに障害を及ぼします。たくさん汗をかいたら水分だけでなく塩分も補給しましょう。
 たくさん汗をかくときはスポーツドリンクがおすすめ！