



## 熱中症予防と対策を

## 保健だより

お問い合わせ先  
総合保健福祉センター  
Tel. 55-2151

熱中症とは、暑い環境にいることによって、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節できなくなる病気です。熱中症がおこるのは、炎天下の屋外とは限りません。むしろ、室内で重症化する例が多くなっています。

「尿の量、回数」「汗の量」が少ないときは、とくに注意して、水分補給をしましょう。

このような症状は熱中症のサインです！

### 軽（Ⅰ度）

- ・めまい、立ちくらみ
- ・大量の汗が止まらない
- ・筋肉痛、こむらがり

現場で応急処置

### 中（Ⅱ度）

- ・頭痛
- ・吐き気、嘔吐
- ・体がだるい、ぼんやりして、力が入らない

急いで病院へ

### 重（Ⅲ度）

- ・意識がない
- ・けいれん、まっすぐに歩けない
- ・呼びかけても返事がおかしい
- ・体にさわると熱い

すぐに救急車を！

熱中症を予防する6つのポイント

### 1. 暑さを避ける

- ・できるだけ、高温多湿、炎天下での外出は控え、日陰を選んで歩く。
- ・外出時は、日傘、帽子を使う。
- ・室内ではクーラーや扇風機を利用する。めやすは室温28℃。

### 2. 涼しい服装

- ・通気性がよく、吸汗・速乾性がある衣類を選ぶ。
- ・熱を吸収しやすい黒色の服は避ける。

### 3. こまめに水分補給

- ・軽い脱水症状のときは、のどの渇きを感じないため、のどが渇いたと感じる前に飲む。
- ・たくさん汗をかいたら水分だけでなく、塩分も補給。

### 4. 急に暑くなる日に注意

- ・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には要注意!!
- ・猛暑日や熱帯夜が3～4日続いた頃に熱中症は急増する。

### 5. 暑さにそなえた体づくり

- ・ふだんからウォーキングなどで汗をかく習慣を。
- ・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。

### 6. 体調にあわせて行動する

- ・寝不足や二日酔い、風邪、下痢の状態、心臓・肺・腎機能が低下している人は、熱中症になりやすいため、暑いところでの活動には注意する。