

熱中症

にご注意を！



熱中症は、老若男女問わず誰もが発症する可能性がある病気で、日中の屋外だけでなく、屋内や夜間にも発症し、最悪の場合は生命にかかわることもあるため、夏場は特に注意が必要です。

熱中症は、日頃の予防をしっかりと行うことで未然に防ぐことができる病気です。今回は、熱中症の予防方法や対処方法などについて紹介します。 ④健康づくり課健康企画室 TEL84-6127

昨年(5月～9月)の熱中症による救急搬送者数は全国で

95,137人 1日あたり…約622人

(うち2,061人が重症化、160人が死亡)



熱中症を引き起こしやすい要因！

環境

- ・ 気温が高い
- ・ 湿度が高い
- ・ 風が弱い
- ・ 日差しが強い
- ・ 閉め切った室内
- ・ エアコンがない
- ・ 急に暑くなった日
- ・ 熱波の襲来

からだ

- ・ 高齢者、乳幼児、肥満
- ・ からだに障がいのある人
- ・ 持病を患っている
- ・ 低栄養状態
- ・ 脱水状態（下痢、インフルエンザ等）
- ・ 体調不良（二日酔い、寝不足等）

行動

- ・ 激しい運動
- ・ 慣れない運動
- ・ 長時間の屋外作業

こんな時に

熱中症が起きています

- ・ 炎天下での農作業中
- ・ 屋外でのスポーツ中
- ・ 閉め切った室内での入眠中
- ・ お酒を飲みすぎた翌日の活動中
- ・ 熱のある場所での作業中
- ・ 照り返しの強い場所での歩行中

出典：熱中症環境保健マニュアル2018（環境省）



☀ 熱中症予防のポイントをチェックしましょう！

- エアコンや扇風機を活用し、室内の温度が28度を超えないようにする
- こまめに水分を補給する(たくさん汗をかいた時には塩分も)
- 栄養バランスの良い食事や体力づくりなどで、健康的な生活を心がける
- 外出する時は、涼しい服装で帽子や日傘などで日よけ対策をする
- 無理をせず、適度に休憩をとる

☀ 熱中症の疑いがある時は…

チェック①

熱中症を疑う症状がある (めまい・大量の発汗・吐き気など)

はい ↓

チェック②

呼びかけに応じる

いいえ →

🚑 救急車を呼ぶ

救急車が到着するまでの間に応急処置を！

呼びかけへの反応がない場合は、無理に水を飲ませない。



はい ↓

涼しい場所に移動し、服をゆるめ体を冷やす。

チェック③

水分を自力で摂取できる

いいえ ↓

涼しい場所に移動し、服をゆるめ体を冷やす(※参照)。

はい ↓

水分・塩分を補給する。

チェック④

症状が改善された

いいえ →

🏥 医療機関へ

本人が倒れた状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝える。

はい ↘

そのまま安静にし、十分に休憩をとる。

🚑 こんな時は迷わずに救急車を呼びましょう！

- 自力で水分補給ができなかったり、脱力感や倦怠感が強く動けない場合
- 意識がない、全身のけいれんなどがある場合

❄ ※熱中症時の冷却方法

- 全身を冷水に浸す
- 全身に水をかけ、扇風機などで風をあてて冷やす
- 氷水に浸したタオルをたくさん用意し、全身に当て、温まったら交換する

環境省「熱中症予防情報サイト」に掲載している熱中症対策に関する情報や熱中症予防情報メールなどを参考にし、家族や友人などみんなで声を掛け合い、熱中症を防ぎましょう。



環境省
ホームページ

