

# 熱中症にご注意を

問 健康づくり課 ☎(2315)78800

## 暑い夏、熱中症にならないために

熱中症は、環境の変化に体が追いつかず、体温調節がうまく働かない時に起こります。体が暑さに慣れていない梅雨明けの7月、暑い日が続く8月は、例年熱中症の危険性が高まります。熱中症は重症になると、命を落とすこともあり大変危険です。熱中症にならないためには、一人一人が正しい知識を持つこと、周囲の人への気配りをするものがとても大切です。

### 予防法メモ

- ☑ 寝る前だからと水分を我慢せず、こまめな水分補給を心掛けましょう。
- ☑ 部屋の見やすい場所に温度計・湿度計を置き、温度や湿度が上がったらエアコンをつけるなど、常に注意しましょう。
- ☑ エアコンや扇風機が苦手な人は、温度設定に気を付けたり、風向きを調節するなど工夫してみましょう。調節の仕方がわからない人は、身近な人に相談しましょう。

## こんな日は熱中症に注意！

- ① 気温や湿度が高い
- ② 風が弱い
- ③ 急に暑くなった

## こんな人は特に注意！

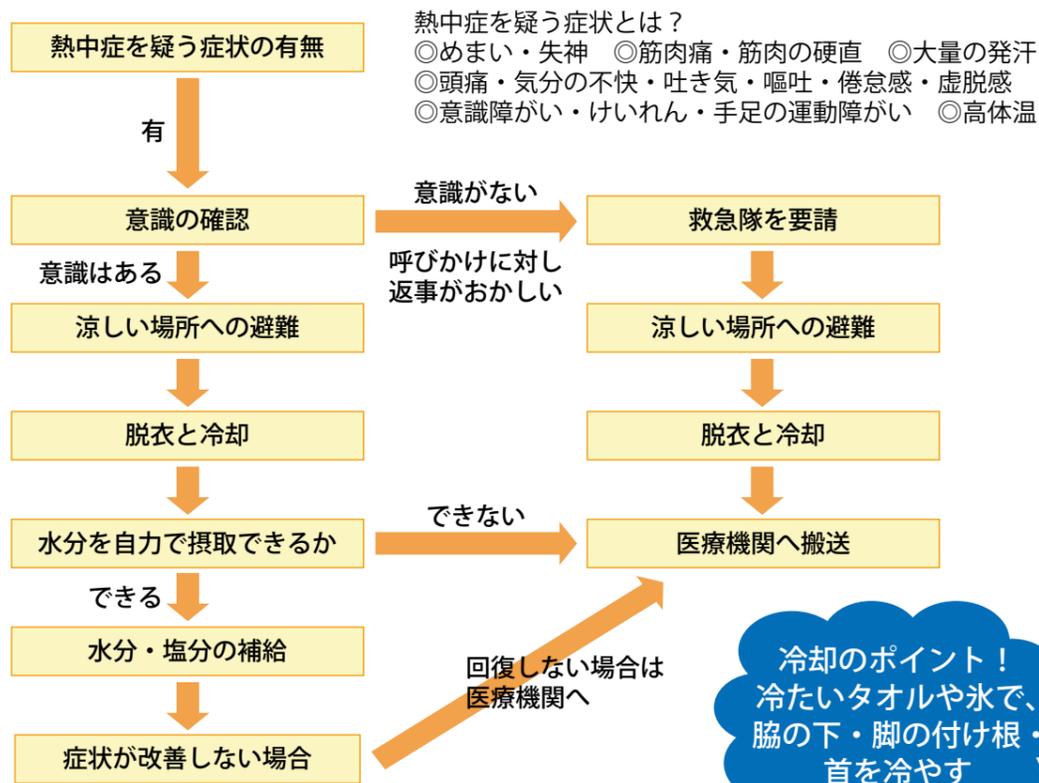
- ① 体調の悪い人
- ② 持病のある人
- ③ 暑さに慣れていない人
- ④ 太っている人
- ⑤ 高齢者：体内の水分が不足しがち。暑さや喉のかわきを感じにくくなっています
- ⑥ 乳幼児：体温調節機能の発達が不十分。地面に近いほど気温が高くなるため、大人以上に暑い環境にいます



## 熱中症の予防法

- ① 涼しい環境づくり
  - ・室内の温度は28度以下、湿度は70%以下。室内の温度や湿度をこまめに測り、エアコンや扇風機を上手に使用して管理しましょう。エアコンや扇風機が苦手な人は、シャワーや濡れタオルで体を冷やしましょう。
  - ・すだれやカーテンで直射日光を遮りましょう。
  - ・外出する時は日陰を利用しましょう。
- ② 涼しい服装
  - ・風通しが良く、汗が乾きやすいものを選びましょう。
  - ・日傘や帽子の着用しましょう。
- ③ 水分・塩分の補給
  - ・喉がかわいたと感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。
  - ・汗をかくと、水分と一緒に塩分も失われるため、スポーツドリンクや塩飴などで塩分も補給しましょう。

## 熱中症になったときには



冷却のポイント！  
冷たいタオルや氷で、脇の下・足の付け根・首を冷やす



★持病をお持ちの方やお子さんは、かかりつけの医師とあらかじめ相談し、熱中症対策についてアドバイスをもらっておきましょう★