

# 熱中症を 予防して 夏を快適に



問 健康づくり課 ☎(235)7880

## もしかして熱中症？

熱中症は、日射病・熱けいれん・熱疲労・熱射病に分類され、それぞれ下記のような症状がみられます。熱中症を疑う症状が出た場合には、応急処置が大切です。また、応急処置で一度回復した場合でも、容体が急変することがあります。回復しない場合は、迷わずに救急車を要請してください。

## 応急処置は迅速に

熱中症の疑いがある場合は、すぐに木陰やクーラーの効いている部屋などの涼しい所に移動させ、衣服を緩めて寝かせます。脇の下や首の後ろ、足の付け根などを氷やアイスパック、冷えたペットボトルなどで冷やしましょう。



### 主な症状

#### 日射病

大量の発汗で皮膚が冷たくじっとりとする。



#### 熱けいれん

大量の発汗や腹痛のほか、筋肉の痛みを伴うけいれんが起こる。



#### 熱疲労

全身の倦怠感やめまい、吐き気、嘔吐、頭痛など。顔面が蒼白になる。



#### 熱射病

体温が40度以上になる。皮膚が赤くなり、乾いた状態で汗は出ない。意識障害が少しでもある場合は熱射病の疑いがある。



### 服装を涼しいものに

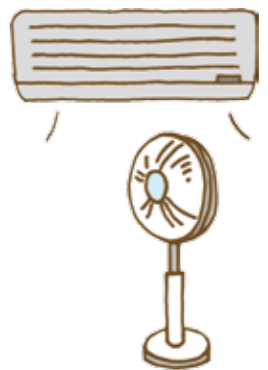
風通しが良く、涼しい服装を選びましょう。黒い服から白い服に変えるだけでも涼感は上がり、予防につながります。



### 予防のポイント

室温の目安は28度

エアコンや扇風機を活用し、室温を管理しましょう。



こまめな水分・塩分補給を

喉が渇いたと感じる前に水分補給をしましょう。汗をたくさんかいた時は、スポーツドリンクや塩あめなどがお勧めです。



### 家庭でもできる蚊の対策

10月頃までは蚊の発生時期にあたります。蚊が媒介となる感染症、デング熱・ジカウイルス病などの主な媒介蚊は日本では生息していないネッタイシマカですが、日本で多くみられるヒトスジシマカも、病原体を媒介する媒介蚊です。蚊に刺されることを過剰に心配する必要はありませんが、日頃から蚊を増やさない、刺されない対策を取っておきましょう。

#### 対策

蚊に刺されないようにする

草むらや風通しの悪いやぶの中などで蚊が発生していると思われる場所では長袖・長ズボンを着用し、肌を露出しない。必要に応じて虫よけ剤などを使用する。

発生源を減らす

蚊の幼虫であるボウフラは「水たまり」で発生するため、定期的に家の周囲などを確認し、たまっている水は捨てる。「雨水」も発生源になりやすい場所のため、こまめに水を流す。定期的に草刈りや庭木の剪定をする。