

# 熱中症を予防して 快適な夏を過ごそう

国民健康づくり課 ☎(235)7880

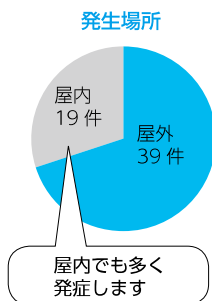
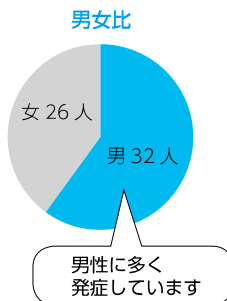
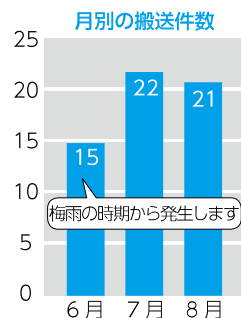
熱中症は、環境の変化に体が追いつかず、体温調節がうまくできないときに起こります。例年、7月後半から8月にかけて、熱中症の原因とする救急搬送が多くなりますが、真夏だけでなく、体が暑さに慣れていない梅雨の時期から注意が必要です。

また、持病をお持ちの方は、かかりつけの医師にあらかじめ相談



※暑さ指数：熱中症の危険度を判断する数値で単位は気温と同じ。人体と外気の熱のやりとりを指す熱収支に着目し、人体に与える影響の大きい「湿度」「日射・輻射」など周辺の熱環境「気温」の3つを取り入れた指標のこと  
(環境省ホームページより)

市内の熱中症搬送件数  
(平成26年度・合計58件)



## 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。部屋の見やすい場所に温度計を置くとう便利です。

こまめな水分補給

喉が渇いたと感じる前に水分補給をしましょう。多量の汗をかいた時は、スポーツドリンクや塩あめなどがおすすめです。

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。黒い服装から白い服装に変えるだけで涼感が高くなり、予防につながります。

## 教えて！ 症状&応急処置

### もしかして熱中症？ すぐにやるべきこと

熱中症の疑いがある場合は、木陰やクーラーの効いた部屋など涼しい所に移動させ、衣服を緩めて寝かせます。クーラーや扇風機、うちわなどで風をあて脇の下や首の後ろ、脚の付け根を氷やアイスパック、冷たい飲み物などで冷やしましょう。



### 日射病

#### 症状

体内の塩分や水分が著しく不足して起こる。大量の発汗により、皮膚が冷たくじっとりとする。

### 熱けいれん

#### 症状

大量の発汗や腹痛などのほか、筋肉の痛みを伴うけいれんが起こる。

### 熱疲労

#### 症状

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

#### 症状

体温は40度以上。少しでも意識障がいがある場合は、熱射病を疑う。皮膚は赤くなり、乾いた状態で、汗は出ない。

【応急処置1】薄い食塩水(目安=水500mlに対し、塩5g)やスポーツドリンクを飲ませる。

【応急処置2】血圧低下のため、脚を高くして寝かせる。

### 【回復しないとき】

救急車を要請して病院へ。吐き気や嘔吐などで水分補給ができない場合は、病院へ運び点滴を受ける必要があります。

### 【応急処置】

すぐに救急車を要請し、迅速に体温を下げる処置を行う。意識がある場合は、薄い食塩水(目安=水500mlに対し、塩5g)やスポーツドリンクを飲ませる。

熱中症は、日射病・熱けいれん・熱疲労・熱射病に分類されます。熱中症を疑う症状が出た場合は、応急処置が大切です。また、応急処置を行って回復した場合も、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。

軽

重