

熱中症を予防して 元気な夏を！

☎ 保健相談センター ☎ (235) 7880

熱中症の発生は7～8月がピークです。
猛暑と言われた昨年の8月は、全国で2万8448人、神奈川県では1339人が熱中症により救急搬送されました。節電が求められる今夏は、熱中症の危険性が高まります。熱中症について正しく理解し、予防に努めましょう。

暑さの感じ方は人それぞれ

体調や慣れなどにより、暑さに対する抵抗力は個人によって異なります。自分の体調の変化に気をつけ、暑さの抵抗力に合わせて、予防を心掛けましょう。

お子さんの様子を十分に観察

子どもは体温調節機能が未熟なため、熱中症にかかりやすくなっています。外出時には服装に注意し、帽子は忘れずにかぶらせるようにしましょう。また、遊びの最中には、水分補給や休憩を取らせるように心掛けましょう。



節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないように

ことしは、市民の皆さんに節電の取り組みをお願いしていますが、健康を害することのないよう十分注意してください。熱中症は、気温が高い日だけでなく、室内にいる時も注意が必要です。気温や湿度の高い日には、決して無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使用するようしましょう。

まわりが協力し、熱中症予防を呼びかけ合うことが大切

一人ひとりが周囲の人に気を配り、熱中症の予防を呼びかけ合うことで、熱中症の発生を防ぐことができます。特に熱中症にかかりやすい高齢者、障がい児・者や子どもについては、周囲が協力して注意深く見守るようしましょう。

高齢者は特に注意が必要

熱中症患者のおよそ半数は高齢者（65歳以上）です。のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分補給をしたり、暑さを感じなくても扇風機やエアコンを使って、温度調整をするように心掛けましょう。



熱中症予防には、水分補給と暑さを避けること

- ◆こまめな水分・塩分の補給
のどの渇きを感じていなくても、こまめな水分補給を。
- ◆熱中症になりにくい室内環境
扇風機やエアコンを使用した温度調整や、室温が上がりにくい環境の確保（換気・遮光カーテン・すだれ・打ち水など）。
- ◆体調に合わせて取り組み
こまめな体温測定、保冷剤・氷・冷たいタオルなどによる体の冷却、通気性の良い衣服の着用。
- ◆外出時の準備
日傘や帽子の着用、日陰の利用、こまめな休憩、通気性の良い衣服の着用。

こんな時はためらわずに 救急車を呼びましょう

- ①自分で水が飲めなかったり、脱力感や倦怠感が強く動けない。
- ②意識がない（おかしい）、全身のけいれんがある。

★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★

熱中症になった時の応急処置

涼しい場所へ移動する

衣服をゆるめ
安静に寝かせる



水分・塩分を補給する

体を冷やす

※首筋・脇の下・太もものつけ根を冷やすのが効果的

こんな症状に気をつけて

