

今年も暑い夏がやってきます！ 熱中症を予防しよう！



▷お問い合わせ 健康づくり係
(☎223-3533)



令和4年度（5月～9月）に熱中症で救急搬送された人数は全国で7万人以上。そのうち福岡県では3117人と全国でも7番目の多さでした。

熱中症を正しく理解し、自分でできる熱中症対策を始めましょう。

熱中症とは

熱中症とは、体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れて、体温の調節機能が働かなくなり、めまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を起こす病気のことです。

症状によって重症度が次の3つに分けられ、対応処置もかわります

重症度	症状	対応
I度 軽傷 現場での応急処置で対応できる	立ちくらみ、筋肉痛、めまい、生あくびなど	<ul style="list-style-type: none"> ■涼しい場所へ移動する ■水分、塩分を摂取する ■からだを冷やす
II度 中等症 病院への搬送が必要	頭痛、おう吐、倦怠感、虚脱感など	<p>※改善されない場合は、すぐに救急車を呼ぶ！</p>
III度 重症 入院して集中治療が必要	意識障がい、けいれん、手足の運動障がいなど	<p>すぐに救急車を呼ぶ！ (救急車を待っている間は、上記の対処を行う)</p>

119番！

予防の方法「水分補給」と「暑さを避ける」！

補水補給	<ul style="list-style-type: none"> ■のどが渇く前に水分補給をする 	<ul style="list-style-type: none"> ■屋内でも水分補給をする 	<ul style="list-style-type: none"> ■たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクや塩あめなどで塩分も補給する
	暑さを避ける	<ul style="list-style-type: none"> ■帽子、日傘を利用する 	<ul style="list-style-type: none"> ■日陰を選んで歩く ■適宜休憩する。無理をしない
		<ul style="list-style-type: none"> ■屋内では積極的にエアコンなど空調設備を利用する ※室温が28度を超えないようにする。エアコン使用時もこまめに換気をしましょう。 	

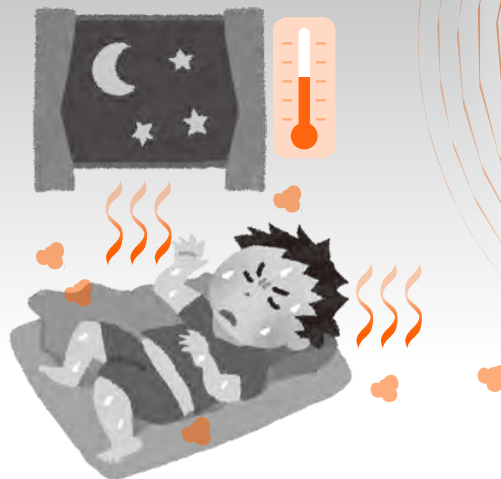
知っていますか？

「夜間熱中症」

夜間睡眠中の熱中症は危険！

実は夏の熱中症の約4割は夜間に発生しており、熱中症で亡くなる人の3割以上が夜間に死亡しています。

夜は初期症状を自覚できなかつたり、脱水状態になりやすいため、昼間と同様に注意が必要です。



予防の方法

①適切な温度・湿度の調整

■人が快適に眠るには、
温度 26 度以下、
湿度 50～60% の
環境がいいと言われて
います。



■夜間に熱中症で亡くなる人のほとんどが
エアコンをつけていません。

★特に高齢者は暑さを感じにくくなっている
ことが多いため、室内に温度計などを
置いて温度を確認することが大切です。

★エアコンはタイマーを使用せずに朝まで
つけたままにしましょう。



②入眠前、起床時の水分補給

■寝ている間にコップ1杯以上の汗をかきます。外出前後やスポーツ前後と同じように、入眠前・起床後には水分補給をしましょう。

熱中症警戒アラート

■令和3年から、熱中症の危険性が極めて高いと予測される場合に、国民の熱中症予防行動を効果的に促す「熱中症警戒アラート」を運用開始しました。

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高くなると予想される日の前日の夕方、または当日の早朝に対象都道府県に発表されます。

その情報は天気予報などと同じように、テレビやラジオ、各種天気予報サイト、防災行政無線、SNSなどを通じて発表されます。

■熱中症警戒アラート発表時は、徹底した予防行動をとりましょう。

- 外での運動や活動を中止・延期する
- 熱中症を予防する行動を普段以上に行う
- 熱中症のリスクが高い人に声をかける

