

暑い季節は始まっています 熱中症を予防しよう！



▷問い合わせ 健康づくり係
(☎223-3533)

令和5年度（5月～9月）に熱中症で救急搬送された人数は全国で9万人以上。令和4年度の同期間と比べると、2万人も増加しました。

熱中症を正しく理解し、熱中症対策をしましょう！

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ることで、けいれんや頭痛、意識障害などのさまざまな健康障害を起こす状態のことです。

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	現場での対応
重症度 ↓	I度 軽症 めまい、立ちくらみ、筋肉痛、こむら返り、気分が悪い、手足のしびれ、生あくびなど	<ul style="list-style-type: none"> ■ 涼しい場所へ移動する ■ 衣服をゆるめ、体を冷やす ■ 水分、塩分を摂取する
	II度 中等症 頭痛、吐き気、体に力が入らない、だるい、判断力の低下など	<ul style="list-style-type: none"> ※症状が改善されないときや、水分が取れない状態のときは、救急車を呼ぶ！
	III度 重症 意識障害（言動がおかしい、意識がない、反応が鈍いなど）、けいれん、体が熱い、手足の運動障害など	<p>救急車を呼ぶ！</p> <p>待っている間</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 涼しい場所へ移動する ■ 体を冷やす（特に脇の下、足の付け根、首の回り） ※水分などは無理やり飲ませない



119番！

周りにいる人が熱中症かも！取るべき行動は？

呼びかけに答えるか？ 反応がある⇒上記「現場での対応」を行う

反応がない⇒救急車を呼ぶ！

※反応があっても、重症の場合は、救急車を呼ぶ！

熱中症を起こす条件

個人の耐性や体調に応じて、適切に予防していくことが大切です。

環境	<ul style="list-style-type: none"> ■ 気温が高い ■ 湿度が高い ■ 照り返しが強いの場所 ■ 急に暑くなった ■ 風が弱い
体	<ul style="list-style-type: none"> ■ 体調不良（風邪、二日酔い、ストレス、栄養不良、睡眠不足など） ■ 高齢者 ■ 暑さに慣れていない ■ 肥満 ■ 乳幼児 ■ 持病
行動	<ul style="list-style-type: none"> ■ 激しい運動や労働 ■ 暑い場所での作業 ■ 十分な休養が取れない



予防と対策

水分補給	<ul style="list-style-type: none"> ■のどが渇いたと感じる前に、こまめに水分を取る（例）入浴の前後、起床時、寝る前、出かける前など 	<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 ※水分や塩分に制限のある人は、主治医の指示に従いましょう
暑さを避ける	<ul style="list-style-type: none"> ■外出時は帽子や日傘を利用する  <ul style="list-style-type: none"> ■室内環境を整える ※室温が28度を超えないようにする ■公民館など冷房のある公共施設で休憩する 	<ul style="list-style-type: none"> ■熱のこもらない、涼しい服装をする ■日差しの強い時間帯の外出を避ける ※午前10時～午後2時
日ごころの体調管理	<ul style="list-style-type: none"> ■バランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠を心がける 	<ul style="list-style-type: none"> ■汗をかく習慣をつける 

ねっちゅうしょうけいかい 熱中症警戒アラート発表時は特に注意

知っていますか？

夜間熱中症

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。



夜間熱中症への対策

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。入眠前・起床後には水分補給をしましょう。