

暑い季節は始まっています 熱中症を予防しよう！



令和6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。福岡県でも4,500人以上救急搬送されており、年々その人数は増えています。

熱中症を正しく理解し、熱中症対策をしましょう！



▷問い合わせ 健康づくり係
(☎223-3533)

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、めまいやけいれん、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4つに分けられ、対応処置もかわります

重症度 ↓	重症度	症状	現場での対応
	I度 軽症	めまい、立ちくらみ、生あくび、 大量の発汗、筋肉痛、など	■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 ※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！
	II度 中等症	頭痛、吐き気、倦怠感、虚脱感など	 119番！
	III度 重症	意識障害、けいれん、手足の運動障害など	
	IV度 重症	体温40度以上の重大な意識障害	

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	■気温や湿度が高い ■急に暑くなった	■風が弱く、日差しが強い ■締め切った室内	■車内 ■エアコンがない部屋
体	■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（熱中症を起こす約60%近くが高齢者） ■暑さに慣れていない	■持病 ■乳幼児 ■肥満	
	■激しい運動や労働 ■慣れない運動	■暑い場所での作業	■水分補給の不足

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

熱中症の危険性が高くなると予想される日の前日の夕方、また当日の早朝に、ラジオ、SNSなどを通じて対象都道府県に発表されます。熱中症アラート発表時は予防と対策を徹底しましょう。

予防と対策

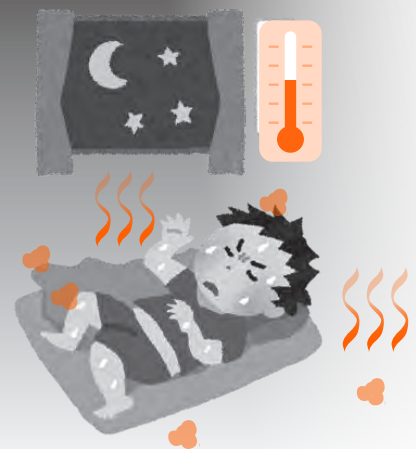
「水分補給」と「暑さを避ける」！これに限ります。

補水 給分	■のどが渇いたと感じる前に、こまめに水分を取る（1日1.2ℓが目安） 運動や入浴の前後、起床時、寝る前、出かける前など ■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	■外出時は帽子や日傘を利用する ■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 ■日影を選んで歩く ■適宜休憩する、無理をしない ■屋内では積極的にエアコンなど空調を利用する（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（クーリングシェルター） ■部屋の温度をこまめに測るようになる	
体調 管理	■バランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠を心がける ■汗をかく習慣をつける	

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。