



～熱中症は予防が大切～

実践してみましよう！ 適切な予防・対処

■問い合わせ いきいき健康課 ☎ 23-3220

熱中症は、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節機能がうまく働かないことによって、体内に熱がたまり発症します。

発症には、気温などの環境条件だけでなく、体調や暑さに対する慣れなども影響します。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日なども発症しやすくなります。

現在、新型コロナウイルス感染症予防のためのマスクの着用は個人の判断が基本となり、感染症の位置づけは「5類感染症」になりました。今後も感染対策に有効とされる「手洗い」や「換気」、「マスクの効果的な場面での着用」など基本的な対策を心がけながら熱中症を予防しましょう。

■ こんなときは熱中症かも？

軽症 めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗が止まらない

中等症 頭痛、吐き気、体がだるい（倦怠感）

重症 意識がない、けいれん、高い体温である、呼びかけに対し返事がおかしい、まっすぐに歩けない、走れない

■ 熱中症になった人への処置

○意識がある場合、反応が正常な時

1. 涼しい場所へ避難させる
2. 衣服を緩めるまたは脱がせ身体を冷やす
3. 水分・塩分を補給する

○意識がない場合、反応がおかしい時

1. 救急車を要請する
2. 涼しい場所へ避難させる
3. 衣服を脱がせ体を冷やす
4. 医療機関に搬送する

熱中症は高体温状態になります。特に脳や心臓、肝臓、肺の細胞は熱に弱く、重症の場合は多臓器不全が起きるなど、命に関わる状態になる可能性があります。

水分を自力で飲めない、または症状が改善しない場合はすぐに救急車を要請しましょう。

熱中症を予防する行動のポイント

1. 暑さを避けましよう

・室内の温度、湿度を確認し、エアコンを利用する等、部屋の温度を調整する

▷代謝や熱への慣れ、着用している衣服などによって適温は異なります。「WBGT値（暑さ指数）」を検索・確認・活用してみましよう。



- ・暑いときには無理をしない
 - ・日傘や帽子を活用する
 - ・涼しい服装をする
- 急に暑くなった日は特に注意をしましよう。

2. こまめに水分補給をしましよう

- ・のどが渇く前に水分補給する
- ・1日あたり1.2リットルを目安に水分補給する
- ・大量に汗をかいた時は塩分も補給する

3. 日頃から暑さに備えましよう

- ・規則正しい食生活をするとともに、こまめな水分補給をする
- ・日ごろから体温測定、健康チェックをする
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる運動を毎日30分程度行う
- ・体調が悪いと感じたら、無理せず自宅で静養する