



～予防のポイントと症状～

## 熱中症は 予防が大切です

■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たり、体内の調節機能がうまく働かなかつたりすることによって、発症します。

気温などの環境条件だけでなく、個人の体調や暑さに対する慣れなどが影響し、部屋の中や、夜寝ている間でも熱中症になることがあります。また、農作業など外仕事の際にも注意が必要です。

### 熱中症を予防する行動のポイント

#### 1. 暑さを避けましょう

- ・室内の温度・湿度を確認し、エアコンを利用するなどして部屋の温度を調整する
- ・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する

#### 2. こまめに水分補給をしましょう

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

#### 3. 暑さに備えた体づくりと日頃から体調管理をしましょう

- ・規則正しい食生活をする
- ・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時は、無理せず自宅で静養する

予防していても、次のような症状が現れたら、要注意です。周囲の人も適切な対応につとめましょう。

### 熱中症の症状

- 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

### 熱中症になった時の処置

#### ○意識がある場合、反応が正常なとき

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、体を冷やす
3. 水分・塩分を補給する

#### ○意識がない場合、反応がおかしいとき

1. 救急車を呼ぶ
2. 涼しい場所へ避難させる
3. 衣服を緩めるまたは脱がせ、体を冷やす
4. 医療機関に搬送する

※水分を自力で飲めない、または症状が改善しない場合は、ためらわず救急車を呼びましょう

