

＼ 暑い夏を乗り切る！ ／

知って防ごう「熱中症」

熱中症は、炎天下での運動や作業中だけでなく、湿度が高い日や風が弱い日、室内でも起こります。特に高齢者や子ども、体調が悪い人は注意が必要です。起こりやすい条件や症状を知り、適切な予防と対応で、暑い季節を安全に過ごしましょう。

問 いきいき健康課 ☎ 23-3220

01 熱中症になりやすい条件

次のような環境や行動などは、熱中症を引き起こしやすくなります。条件をチェックし、予防につなげましょう。

☑ 環境

- ☐ 気温や湿度が高い
- ☐ 風が弱く日差しが強い
- ☐ 急に暑くなった日
- ☐ 閉め切った室内



☑ 行動

- ☐ 激しい運動
- ☐ 慣れない運動
- ☐ 長時間の作業
- ☐ 水分がとりにくい



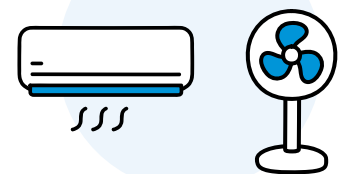
☑ 注意が必要な人

- ☐ 高齢者や子ども
- ☐ 睡眠不足や体調不良の人
- ☐ 飲酒後の人
- ☐ 普段から運動をしていない人

02 熱中症予防のポイント

暑さを避け、こまめに水分をとることが予防の基本です。体調に合わせて、無理なく過ごしましょう。

エアコンや扇風機を使う



水分・塩分をとる

のどが渇く前に水分補給！

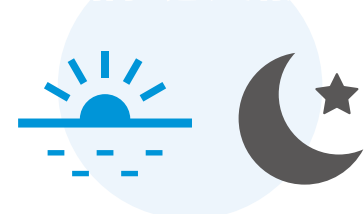


日差しを避ける

日傘や帽子を活用！



暑い時間を避けて行動する



食事・睡眠を大切に

朝食もしっかりとりましょう



無理をしない

体調が悪いときなどは休みましょう



03 熱中症かもと思ったら

熱中症は、症状が急に進むことがあります。体調が悪いと感じたときは無理をせず、早めに涼しい場所で休みましょう。また、周りの人の様子がいつもと違うときは、声をかけて対応につなげることが大切です。

熱中症の症状

軽症



- めまい、立ちくらみ
- 大量に汗が出る
- 筋肉痛、こむら返り
- 手足がしびれる

中等症



- 頭ががらがんする（頭痛）
- 吐き気がする、吐く
- 体がだるい
- 意識がなんとなくおかしい

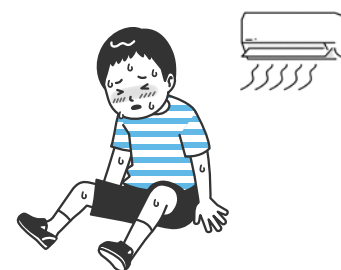
重症



- 意識がない
- 受け答えや会話がおかしい
- けいれん
- 体が熱い
- まっすぐ歩けない

熱中症かもしれないときの応急処置

涼しい場所へ移動



エアコンの効いた室内や、風通しの良い日陰へ避難しましょう。

衣服を緩め、体を冷やす



首、脇の下、ももの付け根を冷やすと効果的です。

水分と塩分の補給



意識のない人へ無理に飲ませるのは危険です。



中等症の症状がある場合や、応急処置で症状が改善しないときは医療機関を受診してください。自力で水が飲めない、呼びかけへの反応がおかしいときは、ためらわずに救急車を呼びましょう。