

熱中症に気を付けましょう

熱中症とは・・・

高温多湿な場所に長くいたり、暑い日に激しい運動をすることなどで、体温が上がりすぎて体温調節機能がうまく働かなくなり、体に熱がこもった状態をいいます。室内で何もしなくても発生することがあり、場合によっては死亡することもあります。

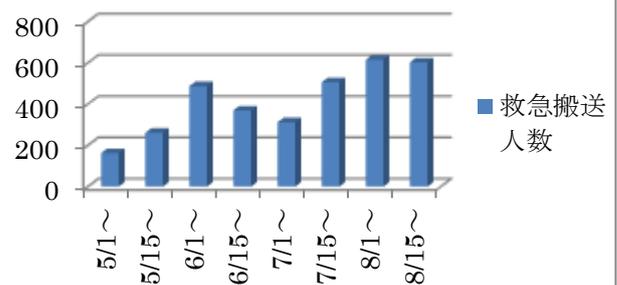
熱中症はきちんとした対策をとれば防ぐことができます。正しい知識を身に付け、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

●熱中症は、例年5月上旬から発生し梅雨明けの7月下旬から8月にかけて多発する傾向があります。

●熱中症による緊急搬送人員数は、今年も4288人にも上りました。

●それほど暑くない日でも、湿度が高い日や風が弱い日、体が暑さに慣れていないときは注意が必要です。

救急搬送人数



| | 5/1～ | 5/15～ | 6/1～ | 6/15～ | 7/1～ | 7/15～ | 8/1～ | 8/15～ |
|--------|------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|
| 救急搬送人数 | 162 | 261 | 487 | 369 | 312 | 506 | 615 | 602 |

熱中症は予防が大切です！

.....熱中症の予防法.....

- ・扇風機やエアコンで室温を調節
- ・日傘や帽子で直射日光を避ける
- ・日陰の利用、こまめな休息
- ・こまめな水分補給
- ・汗をかいたときは塩分の補給も忘れずに



熱中症になったときは

●こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

《軽度》 めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗が止まらない

《中度》 頭痛、吐き気、体がだるい（倦怠感）、虚脱感

《重度》 意識がない、けいれん、高い体温、呼びかけに対し返事がおかしい真っ直ぐ歩けない



****熱中症になった時の処置****

呼びかけに応えるとき

- ① 涼しい場所へ避難させる
- ② 衣服をゆるめ、身体を冷やす
- ③ 水分や塩分を補給する

呼びかけに応えないとき

- ① 救急隊の要請をする
- ② 涼しい場所へ避難させる
- ③ 衣服をゆるめ、身体を冷やす
- ④ 医療機関に搬送する

こんな人は特に注意！

●高齢者

熱中症者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。

高齢者は暑さやのどの渇きに気気づきににくい傾向があるので、室内でも熱中症になることがあります。

室内に温度計を置き、こまめな水分補給を心がけましょう。



●幼児

幼児は体温の調節機能が十分に発達していないため、

特に注意が必要です。晴れた日は地面に近いほど気温が高くなるため、

大人以上に暑い環境にいます。普段から体調をよく観察して、

ちょっとした子どもの変化に気を付けましょう。

●肥満の人・体調の悪い人・持病のある人・暑さに慣れていない人