



# 健康 いきいき

## 早めに知って、暑さから身を守ろう！

# 熱中症の予防と対策



### 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したりすると、体温が上がり過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。

例年5月上旬から発生し、梅雨明けの7月下旬から8月に多発する傾向があります。

室内で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。きちんとした対策をとれば防ぐことができます。



正しい知識を身につけて予防しましょう。

### 熱中症を 予防するには

① 外を歩く時は、日陰を選び、直射日光を避けましょう。  
また、日傘や帽子を着用しましょう。

② 室内で過ごす時は、扇風機やエアコンで温度調節をしたり、すだれやカーテンを利用し、窓からの直射日光を防ぎ、風通しをよくしたりしましょう。

③ 通気性のよい、吸湿・速乾の衣服を選び着用しましょう。

④ 喉が渇かなくても、こまめな水分補給を心がけましょう。

また、汗をたくさんかいたときは少量の塩分補給も大切になります。

暑い日はできるだけ外出を控

えるなど、体調管理に注意しましょう。

### 熱中症の症状

#### 〔軽度〕

めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない。

#### 〔中度〕

頭痛、吐き気、体がだるい、体力、気力が失せて何も手につかない。

#### 〔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、まっすぐ歩けない。

### 熱中症が 疑われたら…

① 涼しい場所に避難

② 衣服をゆるめ、身体を冷やす

③ 水分・塩分を補給する

※ただし、水を自力で飲めない

場合や、症状が改善しない場合は直ちに救急車を呼びましょう。



### こんな人は特に 注意が必要です

高齢者は温度に対する感覚が弱くなるために、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。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。普段からお子さんの体調を観察するようにしましょう。



気温が高い、湿度が高い、風が弱い、急に暑くなった日は、熱中症への注意が必要です。日頃から、1日3食、バランスの良い食事をとり、十分な睡眠を心がけましょう。

また、持病がある人はきちんと管理するなど、体調をよい状態に保つことが大切です。



#### 問

健康増進課（本庁2階）

☎ 22-0506