



熱中症に気をつけよう

「**熱中症**」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしないときでも発症し、救急搬送されたり、場合に

よっては死亡することもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症の症状

気温や湿度が高い環境のなかで、立ちくらみ、筋肉のこむら返り、体に力が入らない、ぐったりする、呼びかけへの反応がおかしい、けいれんがある、まっすぐに走れない、歩けない、体が熱いなどの症状がみられたときには、すぐに熱中症が疑われます。

！ 特に注意したい人 ！

- ①**子ども**：体温の調節能力が十分に発達していないので、気を配る必要があります。
- ②**高齢者**：熱中症患者の半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能やからだの調節機能も低下しているので、注意が必要です。
- ③**障がいのある人**：自ら症状を訴えられない場合があるため、特に配慮が必要です。

熱中症が疑われる人を見かけたら…

熱中症が疑われる人を見かけたら、下記の方法で応急処置をしてください。ただし「自力で水が飲めない」「応答がおかしい」などの様子が見られた場合は、ためらわずに救急車を呼びましょう。

！ 熱中症が疑われる人への応急処置方法 ！

- ①エアコンが効いている屋内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難させる
- ②衣服をゆるめ、からだを冷やす（首の周り、脇の下、足の付け根など）
- ③水分・塩分、経口補水液などの補給
※経口補水液とは、水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの

熱中症予防のためにできること

①暑さを避ける

- ・扇風機やエアコンで温度をこまめに調整する
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用する
- ・外出時には日傘や帽子を着用する
- ・天気のよい日は日陰を利用、こまめに休憩をとる
- ・吸湿性、速乾性のある通気性のよい衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす

②こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分や塩分などを補給することが重要です。

