

# 熱中症を予防しよう！

## 熱中症とは

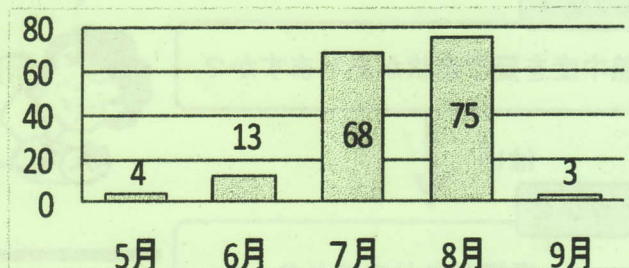
◎高温多湿な環境下で体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かないことにより体内に熱がたまり、起こります。

◎環境条件(気温や湿度など)だけでなく、個人の体調(体調不良、暑さに慣れていないなど)が影響します。

◎症状

| 軽度                               | 中等度                         | 重度                                  |
|----------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|
| ・めまい<br>・立ちくらみ<br>・筋肉痛<br>・大量の発汗 | ・頭痛<br>・吐き気<br>・倦怠感<br>・虚脱感 | ・意識がない<br>・けいれん<br>・呼びかけに対し、返事がおかしい |

前橋市の熱中症救急搬送人数  
**163人** (平成26年5月～9月)



前橋市の最高気温(平成26年)

6月 35.5℃

7月 36.7℃

8月 38.8℃



もう一度、確認！

## 熱中症の予防法



熱中症の発生には、その日の体調が影響します。睡眠不足、栄養不足、朝食欠食などにより熱中症の危険が高くなります。規則正しい生活を心がけましょう。

### <水分補給>

◎のどが渇く前に、こまめに水分補給

就寝中に熱中症になることもあるため、寝る前もしっかり水分補給しましょう。

◎アルコール飲料以外で水分補給

アルコールは利尿作用があるため。



◎汗をかいた時には塩分も補給

普段の水分補給は水・お茶で十分です。  
(食事から塩分を取れているため)

汗を大量にかいた時には塩分もとりましょう。

### <高齢者・こどもは要注意>

～高齢者～

加齢に伴い、暑さ・のどの渇きを感じにくくなり、体温調節機能も低下しているため、注意が必要です。

◎こまめに室温を測り、温度調節

◎のどが渇かなくても水分補給



～こども～

体温調節機能が未発達のため、注意が必要です。

◎顔色、汗のかき方に注意

顔が赤い、ひどく汗をかいている時は、深部体温が上がっているサイン。

### <暑さを避けること>

◎無理して節電しない

熱中症の60%は室内で発生しています。扇風機やエアコンを利用しましょう。

◎通気性の良い、吸湿性・速乾性の高い衣服を選ぶ

◎保冷剤、冷たいタオルなどで身体を冷やす



～外出時～

◎日傘、帽子を着用

◎天気の良い昼下がりの外出を控える

### <集団生活の場では>

熱中症は周りの人と協力して予防することが大切です。

◎時間を決めて、声をかける

いつもと変わった様子はないか確認

◎休憩の時間を決め、こまめにとる

※急に暑くなった日は要注意※

# 熱中症の応急処置

暑い環境にいる時や、その後に起こる体調不良は熱中症の可能性があります。  
まわりの人が熱中症になってしまったら…落ち着いて、状況を確認して対処しましょう。

## チェック1

熱中症を疑う症状がありますか？

はい

## チェック2

意識がありますか？

いいえ

救急車を呼ぶ

はい

涼しい場所へ避難し、  
服をゆるめ身体を冷やす

- ・氷のうなどで太い血管の通っている首、わきの下、足の付け根を冷やす
- ・身体に水をかける
- ・濡れタオルを当てて、あおぐ
- ・ボタン、ベルトを外す

## チェック3

水分を自力で摂取できていますか？

いいえ

涼しい場所へ避難し、  
服をゆるめ身体を冷やす

はい

自分で飲み物を持つことができるかどうかもチェック

水分・塩分を補給する

## チェック4

症状がよくなりましたか？

いいえ

医療機関へ

はい

そのまま安静にして  
十分に休息を取り、  
回復したら帰宅しましょう

※熱中症の症状のある人を休ませるときには  
一人にせず、必ず誰かが付き添いましょう

熱中症になってしまった時のために  
準備しておきましょう。

- ◎スポーツドリンク等の飲み物
- ◎身体を冷やすための保冷剤等

〈熱中症情報に関するホームページ〉

◎熱中症予防リーフレット、暑さ指数ほか

環境省 熱中症予防情報サイト：<http://www.wbgt.env.go.jp/>

◎高温注意情報

気象庁 <http://www.data.jma.go.jp/fcd/yoho/data/kouon/>

〈問い合わせ先〉

前橋市保健センター 健康増進課

朝日町3-36-17

TEL：027-220-5784