

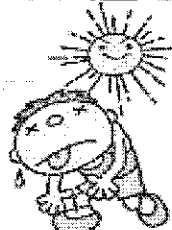
「熱中症にご注意を！！」

熱中症に注意

こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

軽

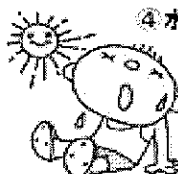
めまい
立ちくらみ
筋肉痛
汗がとまらない



- ① 涼しい日陰やクーラーの効いた室内などへ移動する
- ② 衣類をゆるめて休む
- ③ 身体を冷やす
氷や冷たい水でぬらしたタオルを手首に当てる。
- ④ 水分を補給する
水分を自力で摂取できなければ救急隊を要請

中

頭痛
吐き気
体がだるい(倦怠感)
虚脱感



重

意識がない
けいれん
高い体温である
呼びかけに対し返事がおかしい
まっすぐに歩けない、走れない



すぐに救急隊を要請
救急隊を待つ間、涼しい場所へ移動し身体を冷やす。



高齢者の注意点

- ☆のどがかわかなくても水分補給
- ☆部屋の温度をこまめに測る

- 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、こまめに水分を補給することを心掛けましょう。

幼児は特に注意

- 幼児は体温調節機能が十分発達していないため、特に注意が必要です。

- 晴れた日には、地面に近いほど気温が高くなるため、幼児は大人以上に暑い環境にいます。

奈良県保健予防課

ダウンロード(PDF / WORD)

熱中症とは・・・

熱中症は、読んで字のとおり「熱が中る（あたる）」という意味で、身体の中と外の“あつさ”によって引き起こされる様々な体の不調で、最悪の場合死に至ります。

熱中症は、屋外やスポーツ中だけに起こるわけではありません。屋内でも、温度や湿度が高い場合には発症する場合があります。

特に、高齢者は熱中症にかかりやすい傾向がありますので注意が必要です。

更に今年は、節電で空調を控えるなどの結果、熱中症になりやすい状況が発生しやすいと考えられます。
 の空調の調節は、体調と相談しながらおこないましょう)

(節電のため

熱中症の発生しやすい状況

熱中症は、以下の気象・環境状況の時に多く発生します。

1. 高温多湿下で、汗が蒸発しにくい。
2. 風が弱く、身体周囲の熱が逃げにくい。
3. 日射を受け、体温が上昇する。

熱中症の予防

熱中症は予防が大切です

熱中症は気温などの環境条件だけではなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温が高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。

こんな日は熱中症に注意

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い
- 急に暑くなった

こんな人は特に注意

- 高齢者・幼児
- 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

熱中症の予防法

☆体調を整える

睡眠不足や風邪気味など、体調の悪いときは暑い日中の外出や運動は控えましょう。

☆服装に注意

通気性の良い服を着て、外出時には帽子や日傘を使用しましょう。

☆こまめに水分補給

「のどが乾いた」と感じたときは、すでにかかなりの水分不足になっていることが多いものです。定期的に少しずつ水分を補給しましょう。特に夏場にはスポーツドリンクを飲むのがおすすめです。

☆こまめに休憩

屋外での活動時には日陰等を利用してこまめに休憩

熱中症を疑ったとき

緊急事態であることを認識し、重症の場合は救急車を呼ぶことはもちろん、現場ですぐに身体を冷やし始めることが必要です。

①涼しい日陰やクーラーの効いた室内などへ移動する

②衣類をゆるめて休む

③身体を冷やす

水や冷たい水でぬらしたタオルを手足に当てる。

④水分を補給する

このとき、水分だけでなく0.1パーセント程度の塩水又はスポーツドリンクを少しずつ何回にも分けて補給する。

⑤医療機関へ運ぶ

※急に暑くなった日や、活動の初日などは特に注意

人間の体は暑い環境で作業を始めてから3～4日経たないと、体温調節が上手になれません。このため、急に暑くなった日や、久しぶりの暑い環境で運動したときには体温調節が上手にいかず、集中して倒れる人が多くなっています。

※汗をかいた時には塩分の補給も忘れずに

『熱中症はちょっとした注意で防ぐことができます』

回復しても病院へ

熱中症になったら、回復したつもりでも、体内に影響が残っていたり、再発のおそれもあります。回復した後でも必ず病院で見てもらいましょう。そして、しばらくの間は身体をいたわる生活をしましょう。

熱中症対策についてさらに詳しく知りたい方は

- 厚生労働省 熱中症の予防対策について <http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000001dwae.html>
- 環境省 熱中症情報 http://www.env.go.jp/chemi/heat_stroke/
- 日本赤十字社 応急手当／熱中症 <http://www.jrc.or.jp/study/safety/fever/index.html>
- (財)日本体育協会 熱中症を防ごう <http://www.japan-sports.or.jp/medicine/guidebook1.html>
- 気象庁 熱中症に注意 <http://www.jma.go.jp/jma/kishou/now/kurashi/netsu.html>
- 日本気象協会 熱中症予防情報 http://netchusho-tenki.jp/?utm_source=tenki&utm_medium=banner

