

熱中症にご注意を！



川越市マスコット
キャラクターときも

市公式ホームページ
「熱中症を予防しよう」



環境省
熱中症予防情報サイト



熱中症とは

「熱中症」は、高温多湿な環境下で、発汗による体温調節等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も発症し、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。

【熱中症を引き起こす条件】

環境

- ・ 気温が高い
- ・ 急に暑くなった
- ・ 湿度が高い
- ・ 風が弱い
- ・ 日差しが強い
- ・ 閉め切った室内
- ・ エアコン未使用

からだ

- ・ 高齢者、乳幼児
- ・ からだに障害のある人
- ・ 持病（糖尿病、心臓病等）
- ・ 低栄養状態
- ・ 脱水状態（下痢など）
- ・ 体調不良
（寝不足、二日酔いなど）
- ・ 過労

行動

- ・ 激しい運動、スポーツ
- ・ 慣れない運動、仕事
- ・ 長時間の屋外作業
- ・ 水分補給が十分でない
- ・ 十分に休息をとらない

【熱中症の症状と重症度】

軽

- ・ めまい
- ・ 立ちくらみ
- ・ こむら返り
- ・ 筋肉痛
- ・ 手足がしびれる
- ・ 汗が止まらない
- ・ 気分が悪い
- ・ ボーっとする

すぐに応急処置を！



中

- ・ 頭痛
- ・ 吐き気
- ・ 体がだるい
- ・ 倦怠感
- ・ 虚脱感
- ・ 意識がなんとなくおかしい

応急処置をして、
すぐ医療機関へ！



重

- ・ 意識がない
- ・ けいれん
- ・ 体が熱い
- ・ 呼びかけに対し返事が遅い
- ・ まっすぐに歩けない

すぐに救急車を！
#119



熱中症は瞬く間に重症化し、命に危険がおよびます。
予防方法を知り、熱中症を防ぎましょう。（裏面：予防方法について）



熱中症予防のポイント



暑熱順化（しょねつじゅんか）～だんだん体を暑さに順応させること～

日常生活の中で運動や入浴をして、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。
個人差もありますが暑熱順化には、数日から2週間程度かかります。
暑くなる前から暑熱順化のための動きや活動を始め、暑さに備えましょう。



暑さを避けましょう

- ・熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。適切にエアコンを使いましょう。
- ・室温が28℃を超えないようエアコンの設定をこまめに調整しましょう。状況に応じて扇風機等を併用しましょう。
- ・暑い日は無理をせず、涼しい服装にしましょう。



水分補給をしましょう

- ・のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。※1日あたり1.2Lを目安に
- ・大量に汗をかいた時は、塩分も忘れずに補給しましょう。



日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃から体温測定や健康チェックをしましょう。
- ・体調が悪いと感じた時は、無理をせず自宅で静養しましょう。



暑さに負けない体作りを

- ・1日3食、しっかり食べましょう。
- ・十分な睡眠をとりましょう。
- ・適度な運動等で普段から汗をかき、暑熱順化につとめましょう。



少しでも「おかしい」と思ったら病院へ行きましょう

熱中症は静かに、時に急激に進行します。少しでも異変を感じたら、我慢しないで、医療機関を受診しましょう。

熱中症（特別）警戒アラート

熱中症警戒（特別）警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が予測される日の前日、または当日朝に発表されます。環境省LINE公式アカウントで確認することができます。

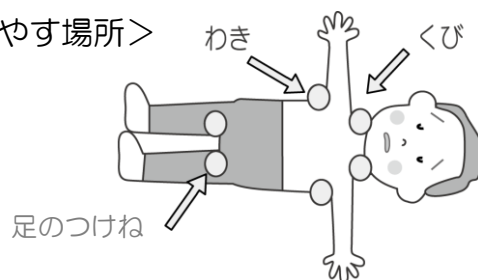
環境省公式
LINEアカウント



応急処置方法

- ① 涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめる
- ② 体を冷やす
- ③ 水分補給 ※意識がない場合は誤えんする危険があるので控える。
- ④ 医療機関へ※緊急時には救急車を呼び、救急隊が到着するまで誰かが付き添う。

<冷やす場所>



【問い合わせ】川越市保健所 健康づくり支援課
健康づくり支援担当
TEL: 049-229-4121
FAX: 049-225-1291