

熱中症に注意しよう！



川越市マスコット
キャラクターときも

熱中症とは、高温多湿な環境に、体が適応できないことで生じる、様々な症状のことです。

【高齢者に熱中症が多い理由】

- ☐ 元々の体の水分量が少なく、脱水になりやすい
- ☐ 体温の調節機能が低下している
- ☐ 喉の乾きを感じにくい、食欲が減る
- ☐ エアコンの風が苦手
- ☐ トイレが近くなるため、水分を控える
- ☐ 高血圧や糖尿病、認知症などの持病がある

△高齢者は特に注意△

- ・屋外に限らず、屋内でも熱中症は多く発生しています。
- ・ご家族は、水分補給の回数や体調などを見守り、声をかけ、一緒に熱中症を予防しましょう。
- ・持病や飲水制限のある方は、熱中症予防について主治医の先生に相談しましょう。

【熱中症の症状と重症度】

分類	症状	重症度
初期症状	- めまい、立ちくらみがある - 手足がしびれる - 筋肉のこむら返りがある（痛い） - 気分が悪い、ボーっとする	軽症 すぐに 応急処置を！
重症になる 手前	- 頭ががんがんする（頭痛） - 吐き気がする、吐く - 体がだるい（倦怠感） - 意識が何となくおかしい	応急処置をして、 すぐに医療機関 へ！
危険な状態	- 意識がない - 体がひきつる（けいれん） - 呼びかけに対し返事が遅い - まっすぐに歩けない、走れない - 体が熱い	重症 すぐに救急車を！ #119

また
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）

熱中症に関するホームページのご案内

市ホームページ
「熱中症を予防しよう」



環境省
熱中症予防情報サイト





熱中症予防のポイント



しよねつじゅんか

暑熱順化

だんだん体を暑さに順応させること



暑さに備えた体作りをしましょう

熱中症は梅雨の合間に突然気温が上がった日や、梅雨明け後に急に蒸し暑くなった日によく起こります。

このようなときは、体はまだ暑さに慣れていないので、熱中症が起こりやすいです。



暑さを避けましょう



- ・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。
- ・暑い日は無理をせず、涼しい服装にしましょう。
- ・状況に応じて、適宜、換気扇や窓開放などの換気を行いましょう。



水分補給をしましょう

- ・加齢により、のどの渇きを感じにくくなります。20分～30分おきに時間を決めて水分補給をしましょう。(1日あたり1.2リットルを目安に)
- ・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、無理せず自宅で静養しましょう。



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、我慢せず医療機関を受診しましょう。



熱中症（特別）警戒アラートを活用しよう！

熱中症（特別）警戒アラートとは

熱中症の危険性がきわめて高い暑熱環境になると予想される日の前日、または当日早朝に都道府県ごとに発表されます。

熱中症（特別）警戒アラートが発表された場合は、環境省ホームページやテレビ、SNS等を通じて発信されます。普段以上に「熱中症予防行動」を実践しましょう！

※熱中症特別警戒アラートが発表された日は、特に危険な状態です。

★環境省公式アカウントによるLINE通知やメール配信サービスなどもあります。

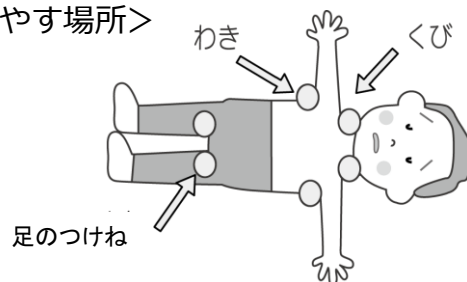
環境省公式
LINEアカウント



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
体に水をかけたり、タオルでくるんだ保冷剤や、氷枕を当てて冷やす
- 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いましょう。

<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

令和7年2月作成