

# 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、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
- 体温調節機能が低下している
- 喉の渇きを感じにくい、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、糖尿病、認知症など持病がある

## ⚠️ 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。**
- 家族など身の回りの人は、水分補給や体調など見守り、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】

### 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。
- ・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、扇風機などを併用しましょう。



## 水分補給をしましょう

- ・のどが渴いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。
  - ・大量に汗をかいた時は、塩分も忘れずに補給しましょう。
- ※持病や飲水制限のある方は、水分や塩分の摂取量について、主治医の先生に相談しましょう。



## 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。

## 暑さに負けない体を作りましょう

- ・食事や睡眠はしっかりととりましょう。
- ・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、我慢せず、医療機関を受診しましょう。

【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

### 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いましょう。