



熱中症に注意しよう！

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

【熱中症を引き起こす条件】

環境

- ・ 気温が高い、急に高くなった
- ・ 湿度が高い
- ・ 風が弱い
- ・ 閉め切った室内
- ・ エアコン未使用

からだ

- ・ 高齢者、乳幼児
- ・ 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
- ・ 水分が補給しにくい
- ・ 十分に休息をとらない



『変わり目脱水』に注意！

季節の変わり目 ゴールデンウィーク明けの急に気温が上昇した日や、梅雨時期の湿度の高い日は、暑さに身体が慣れておらず、熱中症のリスクが高まります。

生活の変わり目 新生入生や新入社員は、慣れない活動や作業で無理をし、熱中症になるリスクが高くなります。周囲の人は気にかけて、無理なく行動できる環境、雰囲気作りを心がけましょう。

【熱中症の症状と重症度】

分類	症状	重症度
初期症状	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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 	
重症になる 手前	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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 	
危険な状態	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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 	

熱中症は^{またた}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）

一熱中症予防のポイント一

① のどが渴いていなくても、小まめに水分補給



② エアコンを使用する(室温は28℃を越えないようにしましょう)

近年、真夏日が増加し、昔のように「すだれ」や「打ち水」では暑さをしのげません。温度計を設置し、室温がエアコンの設定温度になっているか確認しましょう。



③ 暑さに慣れる身体づくり

暑くなる季節より前から、外出や適度な運動で汗をかき、暑さに慣れましょう。

④ 周りの人にも気配りを

声をかけ合い、みんなで熱中症を予防しましょう。



⑤ 少しでも「おかしい」と思ったら病院へ

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。

応急処置方法

① 涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめる

② 身体を冷やす

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

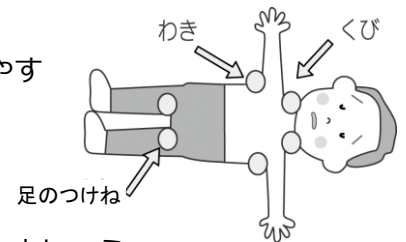
③ 水分補給

※意識がない場合は誤えんする危険があるので控える

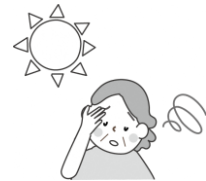
④ 医療機関へ

※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>



一高齢者は特に注意一



【高齢者に熱中症が多い理由】

- ・ 元々の身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

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。

○熱中症に関するホームページ：環境省熱中症予防情報サイト <http://www.wbgt.env.go.jp/>

【問い合わせ】

川越市保健所 健康づくり支援課

TEL: 049-229-4125 FAX: 049-225-1291

平成31年3月作成