

軽い症状  
(重症度Ⅰ度)

- めまい、立ちくらみ
- 気分が悪い、ぼーっとする
- 汗が止まらない
- こむら返り、筋肉痛

- 涼しい所に移動し、衣服をゆるめる
- 体温が高いときには、体を冷やす
- 水分補給や塩分補給をする

症状が改善しない場合は病院へ、症状が悪化したらすぐに救急車(119番)を呼びましょう。

やや重い症状  
(重症度Ⅱ度)

- 頭痛
- 気分が悪い、ぼーっとする
- 体がだるい
- 吐き気・吐いた
- なんとなく反応がおかしい

- 涼しい所で横になり、衣服をゆるめる
- 体を冷やす
- 水分補給や塩分補給をする  
(自力で水分を飲めない人に、無理に飲ませるのは危険です。)

水を自力で飲めない、症状が改善しない場合は、すぐに救急車(119番)を呼びましょう。

重い症状  
(重症度Ⅲ度)

- 意識がない
- 普段どおり歩けない
- 反応がおかしい
- 体がだるい、けいれん
- 体が熱い

- 急いで救急車を呼ぶ
- 涼しい所で横になり、衣服をゆるめる
- 体を冷やす



倒れた時の状況が分かる人が医療機関に同行しましょう。

# 熱中症 ~ご存じですか? 予防・対策法~

暑い季節がやってきました。症状が重くなると生命への危険もある熱中症。予防法を知り、適切な応急処置により自分や周りの人の体を守り楽しい夏にしましょう。



熱中症とは

高温多湿な環境に長くいることで徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態になることを指します。

熱中症は誰にでも起こり得るものであり、屋外だけでなく、室内でも何もしないときにも発症します。

熱中症になりやすい3つの要因

- ① 環境
  - 気温・湿度が高い
  - 風が弱い
  - 日差しが強い
  - 急に暑くなった日
  - 閉め切った室内
  - エアコンの無い部屋
- ② 体
  - 高齢者や乳幼児
  - 肥満の人
  - 持病のある人
  - 下痢や風邪で脱水状態の人
  - 寝不足など体調不良の人
- ③ 行動
  - 長時間の屋外作業
  - 激しい筋肉運動や慣れない運動
  - 水分補給ができない状況



熱中症を防ぐポイント

- ☑ 喉が渇いていなくても水分を小まめに取る。
- ☑ 外出時は飲み物を持ち歩き、いつでも水分補給ができるようにしましょう。夜間のトイレを避けるために水を控える人がいますが、寝る前の水一杯が熱中症の予防には大切です。また、汗をかいた時は、適度な塩分補給も必要です。
- ☑ 日傘や帽子、日陰を利用して直射日光を避ける。
- ☑ 涼しい服装をする。
- ☑ 温度と湿度を測定し、室温と湿度が上がらないようにする。
- ☑ 室温28度以下、湿度70%以下になるようエアコンや扇風機を使って調整しましょう。
- ☑ 暑い場所での長時間の作業やスポーツは避ける。
- ☑ 高齢者は暑さに対する感覚が鈍くなり、体から熱を逃がす機能も低下します。「これくらい大丈夫」は危険です。無理をしないようにしましょう。
- ☑ 子どもは体温調節機能が未熟で、遊びに夢中になると喉の渇きに気づきにくいので、周りの大人が様子を観察することが大切です。
- ☑ 日頃から、栄養バランスの良い食事と体力づくりを心掛ける。

体を冷やすポイント

熱中症になったときは、体からの熱を発散させ冷やすことが必要です。体を冷やす際に効果的な場所は、両脇の下、両太ももの付け根、首のまわりなど太い血管がある部分です。氷水や冷水の入った袋、ペットボトルなどで冷やしましょう。



みんなで気を付けよう

車中に子どもを絶対に置き去りにしないでください。大人と比べて体温の調節機能が未発達な子どもにとって、密封され温度が上昇しやすい場所に放置されることは死に結びつく危険な行為です。「ちよつとだけだから」「寝ているから起こすのがかわいそう」などと子どもを置いて車から離れないでください。

また、一人暮らしの人には地域で見守り、声を掛け合う、遠くの家族には電話で体調を気遣うなど、みんなで熱中症に気を付け、安全で楽しい夏にしましょう。