

熱中症を予防しよう

熱中症は、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を指します。屋外だけでなく室内で何もしないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡したり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。

暑さを避ける

- ◆室内では
- ◆扇風機やエアコンで温度を調節
- ◆遮光カーテン・すだれ・打ち水を利用する
- ◆室温をこまめに確認する



外出時には

- ◆日傘や帽子を着用する
- ◆日陰を利用し、こまめに休憩する

◆天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える

◆体の蓄熱を避けるために通気性の良い、吸湿性速乾性のある衣服を着用する

◆保冷剤・氷・冷たいタオルなどで、体を冷やす

こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、水分を補給しましょう。大量に発汗する状況では、経口補水液※などで塩分なども補給しましょう。

のどの渇きを感じなくてもこまめに水分補給をしましょう。

※水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの



体調を整える

◆バランスの良い食事を心掛け、朝ごはんをしっかり食べて体力をつける

◆寝苦しい夜は空気の通りを良くしたり、通気性の良い寝具を使用したりして、ぐっすり眠れる工夫をする

熱中症の症状

◆めまい・立ちくらみ・手足のしびれ

筋肉のこむら返り・気分が悪い
◆頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・いつもと様子が違う

重症になると

返事がおかしい・意識消失・けいれん・体が熱い

熱中症が疑われる人を見かけたら

◆エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる

◆衣服をゆるめ、体を冷やす（特に、首の回り・脇の下・足の付け根など）

◆水分・塩分、経口補水液などを補給する

自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼ぶ

暑さの感じ方は、人によって異なります。体調変化に気をつけましょう。高齢者や子ども、障がい者（児）は、特に注意が必要です。

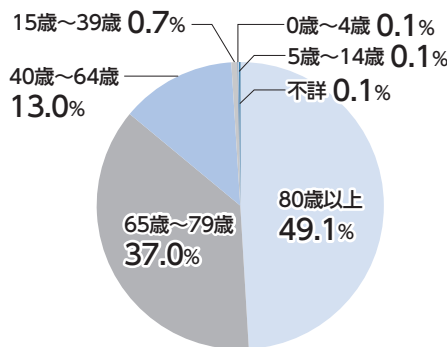
熱中症による死亡者の約8割が高齢者です。80歳以上が約半数を占めています。

気温などの環境条件だけではなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響しても起こります。

気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日、体が暑

さに慣れていない時は注意が必要です。

年齢別/熱中症死亡者の割合



出典：人口動態統計（令和2年度）



熱中症予防のための
情報・資料サイト
(厚生労働省)

問い合わせ先

健康課健康長寿担当（すこやか交流プラザ内）

☎（501）2222