



熱中症にご注意！

～暑くなっている日本の夏、6月から熱中症対策が必須です～

1. 熱中症ってなに？

熱中症は、暑い環境の中でからだの水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、からだの調整機能が成り立たなくなったりして、起こる障がいの総称です。体温が著しく上昇することで、からだに様々な障がいをもたらし、重症化すれば死に至ることもあるので注意が必要です。

2. 特に注意が必要な状態 — 熱中症の発生には、その日の体調が影響します。

- ①風邪をひいている ②熱がある ③下痢をしている ④肥満者 ⑤子ども、高齢者
- ⑥基礎疾患（高血圧、心疾患、慢性肺疾患、肝臓病、腎臓病、内分泌疾患）がある
- ⑦自律神経、循環機能に影響する薬を飲んでいる

3. 熱中症の起こる場所

年齢によって発生する環境は異なりますが、多い順で①自宅 ②道路・駐車場 ③職場となっており、特に高齢者では半数近くが住宅内で発生しています。

（参照：国立環境研究所の都市別熱中症搬送数調査 2011）

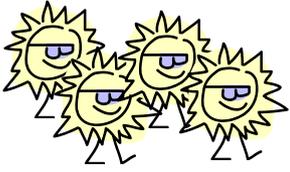
4. 日常生活での予防法



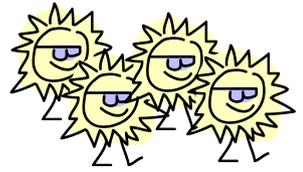
- ① 暑い時は無理をしない。
- ② 喉が渇く前に、こまめに水分をとる。
⇒一日に必要な水分は1.5～2リットルです。
- ③ 気象情報をチェックし、急に気温が高くなる日、熱帯夜の次の日に注意する。
⇒からだ暑さに慣れていない時により起こりやすいと言われています。
梅雨の中休みや梅雨明け直後などは特に注意が必要です。
- ④ からだに熱がこもらないように、通気性の良い衣服を選ぶ。
⇒からだからの熱の放散を助けます。
- ⑤ 暑さに強い身体づくりをする。
⇒日頃から適度な運動をし、汗をかく習慣が体を暑さに慣れさせ、運動時の体温上昇や心拍数増加を抑えます。
- ⑥ 扇子・うちわを携帯する。
- ⑦ 熱中症に注意しようとお互いに声を掛け合う。
⇒特に子ども・高齢者に気を配りましょう。



—裏面に熱中症の症状と対処法があります—



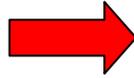
こんな症状にご注意を！



～熱中症の症状と対処法～

重症度 I 度

- めまい、立ちくらみがある
- 筋肉痛、こむらがり(筋肉の硬直)
- 汗がふいてもふいても出てくる

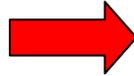


- 水分、塩分をとりましょう！



重症度 II 度

- 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)

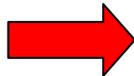


- 足を高くして休みましょう！
- 水分・塩分をとりましょう！
- 自分で水分・塩分を摂れなければ
すぐに病院へ！！



重症度 III 度

- 意識が無い、体がひきつける(けいれん)
- 呼びかけに対し返事がおかしい
まっすぐに歩けない・走れない
- 高い体温である



- 水や氷で冷やしましょう！



首・脇の下・足の付け根など

すぐに救急車を呼びましょう！！

引用：環境省環境保健マニュアル 2011