

# 熱中症に気をつけよう



熱中症とは、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れ、体温の調節が上手にできなくなったりするなどの原因で起こります。重症になると死に至る可能性がある病気ですが、正しい予防法を知っていれば防ぐことのできる病気です。

## 最近、よく耳にしませんか？

### 子どもと車

ちょっとした時間と思っても、子どもを車内に残さないようにしましょう。



### 部活と労働

特に運動部の活動、屋外での労働の際には、こまめに休憩や水分補給をしましょう。



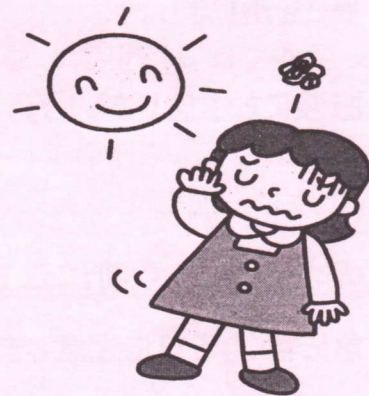
### 高齢者と室内

室内でも、熱中症は起こります！部屋の温度や湿度をこまめに測り、のどがかわかなくても、水分補給をしましょう。



## 熱中症を起こしやすい環境・活動条件

- ・ 前日に比べ、急激に気温が上昇
- ・ 梅雨明けしたばかり
- ・ 気温に比べ、湿度が高い
- ・ 活動場所がアスファルト、草が生えていない裸地や砂の上など
- ・ 不慣れな場所での活動(涼しいところから暑いところ)
- ・ 練習、作業の初日
- ・ 練習、作業が連日続いた時の最終日近く



## 熱中症の症状と重症度

分類	症状	重症度
I 度 (軽症)	めまい・失神 「立ちくらみ」という状態 筋肉痛・筋肉の硬直 (筋肉の「こむら返り」のことでその部分の痛みを伴います) 大量の発汗	↓
II 度 (中等度)	頭痛・気分の不快 吐き気・嘔吐 倦怠感・虚脱感(身体がぐったりしたり、力が入らない状態)	
III 度 (重度)	意識障害 けいれん・手足の運動障害 高体温(身体に触れると熱いという感触です)	

# 熱中症かも・・・？と疑わしい時の応急手当方法

## ① 涼しい場所への移動

⇒風通しのよい日陰や、できればクーラーのきいている室内へ避難させる。



## ② 身体を冷やす

⇒衣服を脱がせる。

⇒水をかけて、うちわなどであおぐことにより身体を冷やす。

⇒氷のうなどがあれば、**首、わきの下、大腿の付け根(股関節部)**にあてて冷やすことも有効。



## ③ 水分・塩分の補給

⇒大量の発汗があった場合には、汗で失われた塩分も適切に補えるスポーツドリンクなどが最適。(ただし、意識がはっきりしている場合のみ水分補給を行う。)

## ④ 医療機関へ運ぶ

⇒自力で水分の摂取ができないときは、緊急で医療機関に搬送することが最優先の対処方法です。

## 熱中症を予防しよう！

- ・ **暑さを避けましょう。**  
屋外では日陰を選んで歩いたり、日傘をさしましょう。
- ・ **服装にも注意しましょう。**  
吸湿性や通気性のよい素材を選び、直射日光は帽子で防ぐようにしましょう。
- ・ **のどがかわく前にこまめに水分を補給しましょう。**
- ・ **急に暑くなる日に注意しましょう。**  
「暑くなり始め」「急に暑くなる日」「熱帯夜の翌日」は特に注意が必要です。
- ・ **体調管理を十分にしましょう。**  
幼い子どもや高齢者は熱中症になりやすいので特に注意が必要です。
- ・ **集団活動の場ではお互い配慮しましょう。**



節電を意識するあまり、  
熱中症予防を忘れないよう  
ご注意ください！

適度に扇風機やエアコンを使用しましょう

涼しい場所・施設を利用しましょう

図書館等の公共施設・デパート等

<熱中症に関するホームページ>

・ 環境省

<http://www.env.go.jp/>

熱中症の知識や対処方法の他、熱中症予防情報などの情報提供をしています。

・ (財)日本気象協会

<http://www.jwa.or.jp/>

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