



# 熱中症に気をつけましょう



## 熱中症とは？

- 年齢や屋内屋外に関係なく、高温多湿な環境下で、体内の水分と塩分のバランスが崩れたり、体温の調節がうまくできなくなると起こります
- 重症になると生命の危険もありますが、ちょっとした工夫で防げます
- 応急処置を知っていれば救命できます！



## 熱中症になりやすい人・状況・時期は？

- ・高齢者・子ども・発熱や下痢や二日酔いなどで脱水状態の人・体調や栄養状態の悪い人
- ・暑さに慣れていない人・持病のある人・急に暑くなった時・気温や湿度が高い場所
- ・風が弱い時・炎天下での作業や運動中・炎天下の車内など

## 熱中症を疑った時の応急処置は！

- 1、**涼しい場所へ避難させる**：ただし、意識がない、呼びかけへの返事がおかしい時は、避難させる前に、直ちに救急車を要請すること！
- 2、**衣服を脱がせ、体を冷やす**：氷のうや濡れタオルで、脇や脚の付け根、首筋を冷やす。
- 3、**水分・塩分を補給する**：イオン飲料や経口補水液、食塩水（水 1ℓに塩 1～2g）など。
- 4、**決して 1 人にさせず付き添う人が症状の変化をみる**：症状が回復しない、自力で飲み物を口へ運べない、飲み込めないなどの場合は、医療機関に搬送しましょう。

## 予防は？



### 飲み物を持ち歩こう

- ・屋内・屋外を問わずこまめに水分補給する
- ・高齢者は朝起きたとき、夜寝る前、入浴の前後などに喉が渴いていなくても水分をとる
- ・通常の水分補給は水・麦茶などにし、イオン飲料は糖質や塩分が含まれているので、下痢や発熱、発汗が多い時など、はげしく水分が失なわれた時以外は控える。

### 休息をとろう

### 栄養をとろう

- ・日頃から十分な睡眠時間を取り、しっかり食事をとる。
- ・日陰を利用し、こまめに休憩をとる。
- ・下痢や発熱、寝不足など体力が低下している時は、無理をしない、まめに体温測定をする。





## 温度に気をくばろう

- ・扇風機やエアコンを使用する場合には、体に直接風があたらないようにし、温度設定は外気温マイナス5度以内を目安とする。過度な節電で体調を崩さないように。室内に温度計を置きましょう。
- ・すだれ、遮光フィルム、カーテン等で直射日光を遮る、屋根、庭、ベランダ等へ打ち水をする、換気をして屋外の空気を入れるなど部屋に熱がこもらないような工夫をする。
- ・シャワーや冷たいタオルで体を冷やす。
- ・外出時は日傘・帽子を利用し、午前中や夕方の涼しい時間帯を選ぶ。ベビーカーは、地面の照り返しの影響が非常に強く、大人の顔の位置の温度より3~4度高いので注意する。
- ・熱を吸収しやすい黒っぽい服装は避け、吸湿性がよい素材、風通しの良い服装を選ぶ。
- ・新生児期や小さい月齢では、体温調整する機能が未熟なので、服装や室内環境で調整する。

## 声をかけ合おう

- ・熱中症の予防は、水分補給と暑さを避けることが大切と意識しましょう。
- ・体が暑さに慣れるには数日から2週間程度かかると言われていますが、日頃からウォーキングなどで汗をかく習慣を身につけていると、暑さにも対抗しやすく、熱中症にもかかりにくくなります。暑さに備えた体作りをしましょう。



## ○熱中症に関するサイト



- ・熱中症予防声かけプロジェクト <http://www.hitosuzumi.jp/>
- ・熱中症予防情報サイト（環境省） <http://www.wbgt.env.go.jp/>
- ・熱中症環境保健マニュアル（環境省） [http://www.env.go.jp/chemi/heat\\_stroke/manual.html](http://www.env.go.jp/chemi/heat_stroke/manual.html)
- ・異常天候早期警戒情報（気象庁） <http://www.jmago.jp/soukei/>
- ・熱中症から身を守るために（気象庁） <http://www.jmago.jp/jma/kisyou/know/kurashi/netsu.html>
- ・熱中症情報（消防庁） [http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9\\_2.html](http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2.html)
- ・熱中症関連情報（厚生労働省）  
[http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/nettyuu/index.html](http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/index.html)
- ・「健康のため水を飲もう」推進運動（厚生労働省）  
<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/topics/bukyoku/kenkousuido/nomou/index.html>
- ・農作業時の熱中症予防チェックシート（農林水産省） <http://www.25neura.pdf>
- ・農作業中の熱中症に注意しましょう！（農林水産省）  
[http://www.maff.go.jp/j/seisan/sien/sizai/s\\_kikaika/anzen/pdf/ri-fretto.pdf](http://www.maff.go.jp/j/seisan/sien/sizai/s_kikaika/anzen/pdf/ri-fretto.pdf)
- ・熱中症を予防しようー知って防ごう熱中症ー（独立行政法人日本スポーツ振興センター）  
<http://www.jpnsport.go.jp/anzen/default.aspx?tabid=114>