

熱中症を予防しよう



問 救急課 ☎ 086-234-9967

熱中症は、気温や湿度が高い場所などで、体内の水分や塩分（ナトリウム）などのミネラルバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどい場合は、意識の異常やけいれんなどを引き起こし、早期に適切な対応をしないと、重症化して死に至ることもあります。

予防のポイント

ポイントを押さえて、熱中症を防ぎましょう。

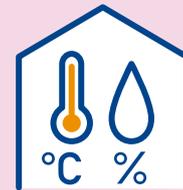
水分・塩分を
補給しましょう



日陰に移動
しましょう



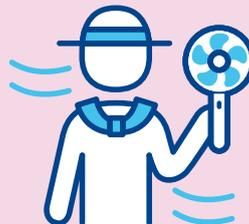
室内の
温度・湿度に
気を付けましょう



涼しい服装を
しましょう



冷感グッズを
活用しましょう



しっかり睡眠を
とりましょう

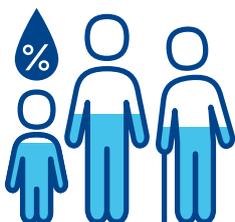


特に熱中症になりやすい人は注意が必要です

高齢者

高齢者は体内の水分が不足しがちなのに加えて、暑さやのどの渇きなどを感じにくい傾向があります。

本人だけでなく周りの人も室温や体調を気にかかけましょう。



- ・室温は28℃前後に保つ
- ・のどが渇いていなくても、小まめな水分補給

子ども

地面に近いほど気温が高くなるため、子どもは大人以上に暑い環境にいます。また、子どもは体温調節機能が十分に発達していません。大人が注意するようにしましょう。



室内でも熱中症になる？

熱中症といえば、炎天下に長時間いたり、運動をしたりするときに発症する印象があるかもしれませんが。実際には、家の中でじっとしていても熱中症にかかることは少なくありません。熱中症で救急搬送される人のおよそ3割が室内（住宅）での発生です。

我慢せずに気温が高くなったらエアコンを使い、小まめに水分を補給しましょう。



熱中症への対応

こんな症状があったら熱中症を疑いましょう。

軽症（Ⅰ度）



- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・こむら返り
- ・大量の発汗

現場で応急処置

中等症（Ⅱ度）



- ・頭痛
- ・吐き気
- ・嘔吐
- ・倦怠感

医療機関へ

重症（Ⅲ度）



- ・意識障害・けいれん
- ・手足の運動障害
- ・高体温

入院が必要

もし熱中症になったら…

以下の応急手当を行きましょう。

- ・涼しい場所へ移動する
- ・クーラー、扇風機、うちわなどで体を冷やす（冷やしすぎに注意）
- ・服をゆるめる
- ・首、脇の下、足の付け根などを冷やす
- ・安静にする
- ・冷やした水分や塩分補給をする



！ 注意

- ・自力で水分や塩分が取れないとき
- ・また、取っても症状が改善しないとき
- ・意識がないとき
- ・もしくは、意識がもうろうとしているとき

こんなときは、
ためらわず救急車を
呼びましょう！



熱中症予防情報サイトを活用しましょう



熱中症予防情報を確認できるサイトです。（1日2回更新）
暑さ指数（WBGT）や熱中症警戒アラートなどのメール配信サービスなどもご利用いただけます。暑い季節に行動する際の参考にしてください。



詳細はこちら