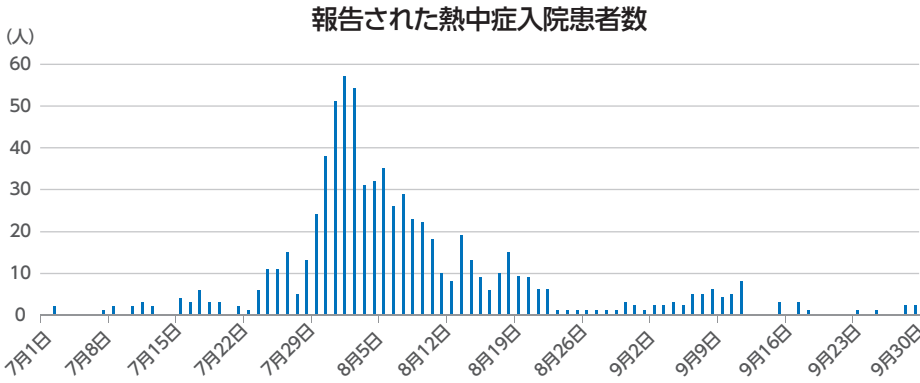


熱中症を予防しよう

熱中症は、気温などの環境条件だけでなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。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ときは注意が必要です。



参考：厚生労働省 熱中症関連情報（令和元年7月1日～9月30日の重症入院患者数）

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
- ◆ 室温をこまめに確認

外出時には

- ◆ 日傘や帽子の着用
- ◆ 日陰の利用、こまめな休憩
- ◆ 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。

マスクの着用で、熱中症のリスクが高まります

- ◆ マスクを着けると皮膚からの熱が逃げてくなくなり、気付かないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。
- ◆ マスク着用時は、激しい運動を避けましょう。
- ◆ 気温・湿度が高い日は特に注意をしましょう。

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※等で、塩分なども補給しましょう。特に、マスクを着けているときは、

のどの渇きを感じにくいいため、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を



体調を整えましょう

- ◆ 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

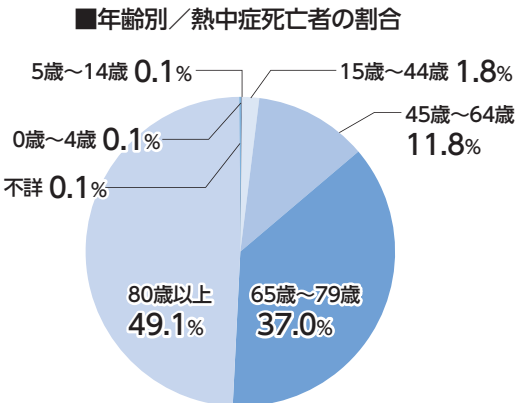
熱中症が疑われる人を見かけたら

◆ エアコンが効いている室内や風通しの良い日陰など、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、すぐに救急車を呼びましょう

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。



出典：「熱中症による死亡者数 人口動態統計2020年」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