



# 今年もご用心！熱中症



猛暑の影響で、毎年熱中症で救急搬送や死亡者が報告されます。

熱中症の発生は7月～8月がピークになります。今年は節電の夏と言われてはいますが、熱中症の正しい知識と予防法を身につけて、熱中症から身を守りましょう！

## 熱中症とは？

私たちの体には、暑くなると末梢の血管を広げたり、汗をかいたりして体温を下げようとする調節機能が備わっています。しかし、この体温調整がうまくできなくなり、体の中に熱がこもってしまう状態を「熱中症」といいます。

熱中症は屋外だけでなく、室内にいても起こります。また、乳幼児や高齢者は特に熱中症にかかりやすいので、注意が必要です。

## 熱中症の症状

- 軽度…めまい、立ちくらみ 等
- 中度…頭痛、吐き気・嘔吐、体がだるい、力が入らない 等
- 重度…意識がない、けいれん、返事がおかしい、体が熱い 等



## 熱中症を予防するには



天気予報を見る時は、高温注意情報・熱中症予測や、暑さ指数（WBGT）にも注目！  
暑さ指数は熱中症予防のための指標です。

### 暑さを避けましょう

- ・できるだけ高温多湿・炎天下での外出は控える
- ・外出時には日傘、帽子を
- ・クーラーや扇風機を上手に利用する
- ・緑のカーテン（ゴーヤ・ヘチマ・朝顔）を栽培する

### 服装を工夫しましょう

- ・通気性の良い、吸汗・速乾性のある衣類を選ぶ
- ・襟元をできるだけゆるめる
- ・熱を吸収しやすい黒色の服は避ける

### 体調に合わせて行動しましょう

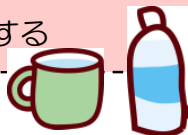
- ・寝不足や二日酔い、風邪や下痢で脱水状態の人は熱中症になりやすいので、暑いところでの活動は避ける

### 暑さに備えましょう

- ・暑さに慣れていないと体温調整がうまくいかないので、梅雨明け後の数日、熱帯夜の翌日は特に注意
- ・日ごろから運動で汗をかく習慣を

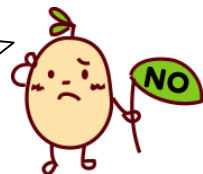
### こまめに水分を補給しましょう

- ・軽い脱水の時はのどの渴きを感じないので、のどが渴いたと感じる前に飲む
- ・たくさん汗をかいたら塩分も補給する



お酒は体の水分を排出する作用があります。  
水分補給は水・お茶・スポーツドリンクで！

節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないように気をつけましょう！



## もし熱中症になってしまったら…

- ◆涼しい場所へ移動 …できれば日陰やクーラーの効いている室内へ移動する
- ◆服を脱がせ、体を冷やす …首、脇の下、足の付け根にある太い血管を冷やすのが効果的
- ◆水分・塩分の補給 …ただし、意識がない・嘔吐がある場合は厳禁
- ◆自力で水を飲めない、意識がない場合は直ちに救急車を呼びましょう！

\* その他お気軽にお問い合わせください \*