



熱中症に 気をつけよう!

熱中症は、環境や体調によってだれでも発症する可能性があります。重症になると後遺症が残ったり死に至ったりすることもあるので、予防法や対処法を正しく知って暑さに負けないように気をつけましょう。



あなたは大丈夫?

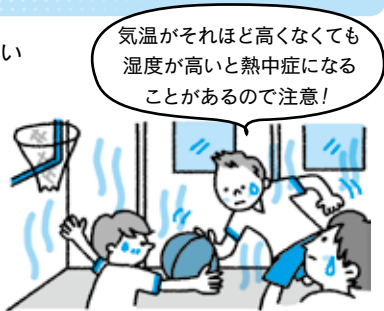
こんなことが当てはまったら注意!

- 気温は注意しているが、湿度は気にしていない。
- 少しぐらい暑くても、節電のためにできるだけエアコンの使用を控えている。
- 水分はのどが渇いたときにだけ摂る。
- 熱中症の症状を知らない。

熱中症予防のポイント

こんなときに熱中症になりやすい!

- 気温が高い、湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 急に暑くなった
- 激しい運動や労働
- 体調不良や脱水
(二日酔いや下痢など)



こまめに水分を補給しましょう

- のどが渇く前に、意識して水やお茶などで水分補給を
- 大量に汗をかいたときはスポーツドリンクや経口補水液を利用



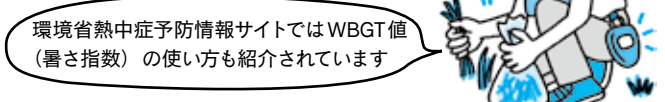
暑さを避ける工夫をしましょう

- 屋外では日陰を歩いたり、帽子や日傘を利用する
- 室内では扇風機やエアコンを使用する
- ブラインドやすだれで強い日差しをさえぎる



暑い日に屋外作業や運動を行うときは WBGT値(暑さ指数)*の確認を

環境省の熱中症予防情報サイトや、WBGT値を表示する熱中症指数計などを活用し、熱中症の危険度に応じた対策をとりましょう。



*WBGT値(暑さ指数)…熱中症予防に使用する指標です。単位は気温と同じ摂氏度(℃)ですが、気温とは異なります。

こんな症状に注意!

めまい、立ちくらみ、こむら返り、手足のしびれ



対 処

涼しい場所へ移動、安静、水分補給

頭痛、吐き気、嘔吐、体がだるい、体に力が入らない、集中力や判断力の低下



涼しい場所へ移動、体を冷やす、安静、十分な水分と塩分の補給

意識障害(呼びかけに対する反応がおかしい、会話がおかしいなど)、けいれん、運動障害(普通に歩けないなど)



涼しい場所へ移動、安静、体が熱ければ保冷剤などで冷やす

医療機関への受診は?

症状が改善すれば受診の必要はありません

口から飲めない場合や症状の改善が見られない場合は、受診が必要です

ためらうことなく救急車(119)を要請

まわりの人と声をかけ合って熱中症を防ぎましょう



自分で水が飲めなかったり、脱力感や倦怠感が強く、動けない場合は、すぐに救急車を呼びましょう!



参考: 消防庁「熱中症を予防して元気な夏を!」