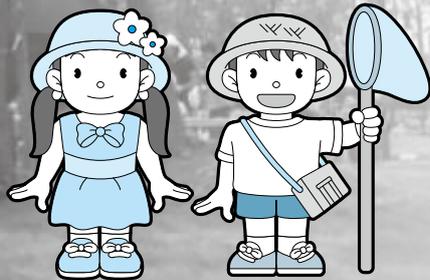


もしかして熱中症？

熱中症は、重症化すると命に関わる危険な病気です。

これからの暑い夏を乗り切るためにも、熱中症予防を心掛けましょう。



熱中症を防ぐポイント

1室内で

▽エアコン・扇風機を上手に使うで室温調整に気を配る。
▽小まめな換気、カーテンやすだれを利用し、室温が上がりにくい環境づくり。

2日常生活

▽喉の渇きを感じなくても意識して水分補給を。汗をたくさんかいたときには、塩分の補給も。
▽上手に発汗できるようになるには、暑さへの慣れが必要。本格的に熱くなる前から、軽くウォーキングをするなど体を慣らす。

3外出時

▽通気性がよく吸湿・速乾の衣服など涼しい服装で。日傘や帽子も利用する。
▽涼しい場所(日陰)・施設などでの小まめな休息を。
▽車中に子どもだけを置いていかない。

4体調に合わせて

▽無理をしない。
▽小まめな体温測定。
▽保冷剤・冷たいタオルなどによる体の冷却。

熱中症の対処方法

重症度	症状	対処	医療機関への受診
軽 ↓ 重	めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗が止まらない	涼しい場所への移動、安静、水分補給	
	頭痛、吐き気、倦怠感(だるさ)、虚脱感(力が入らない)	涼しい場所への移動、体を冷やす、安静、水分と塩分の補給	口から飲めない場合や症状の改善が見られない場合は要受診
	意識障害、けいれん、高体温、まっすぐ歩けない、走れない	涼しい場所への移動、安静、体が熱ければ保冷剤などで冷やす	救急車(☎119)の要請

応急処置

▽涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる。
▽エアコンをつける。扇風機・うちわなどで風を当て、体を冷やす。
▽自力で摂取できるなら、経口補水液やスポーツドリンクなどの水分を補給する。ただし、意識がないときに口から水分を入れるのは禁物。自力で摂取できない場合は、症状が軽そうに見えても医療機関へ。



命に関わる熱中症

人間の体は、汗をかいて体内に溜まった熱を放散します。この時、水分や塩分を補給しないと、脱水症状や塩分(ナトリウム)のバランスが崩れ、体温調節ができなくなり、このことで発症する症状の総称を熱中症と呼びます。重症の場合は命に関わることもあります。

予防のキギは

小まめな水分補給

熱中症は屋内・屋外、日



▽風が弱い。

▽気温が28度以上。
▽湿度が70パーセント以上。

■こんな日は注意

中・夜間を問わず起こります。小まめな水分補給の他、涼しい場所での休息を取ることなどが大切です。また、子どもや高齢者には配慮が必要です。高齢者は、暑さや水分不足に対する感覚機能や、体が熱を逃がす機能が低下しているのので、特に注意が必要です。

▽急に暑くなった。

■こんな人は特に注意

- ▽高齢者・子ども。
- ▽体調が悪い人。
- ▽暑さに慣れていない人。
- ▽持病がある人。

熱中症が疑われる時の応急処置

もし、周りの人に熱中症と思われる症状が出たら、意識を確認し、すぐに応急処置をしてください(右のイラスト参照)。地域ぐるみで熱中症を予防しましょう。

6 健康増進課 ☎(626)1112

◎暑さで気分がすぐれないときは熱中症避難所をご利用ください 市施設は、「熱中症避難所」として、体調不良となった人に水分補給や休み場所を提供します。また、市内の店舗などにも「熱中症避難所 協力店」の表示を掲出して、ご協力をいただいています。ひと声掛けてご利用ください。
☎保健所総務課 ☎(626)1104

熱中症避難所

