

# 熱中症を予防しましょう。



熱中症は、例年、梅雨入り前の5月ごろから発生し、7月から8月がピークになります。今年の夏も、昨年に引き続き「節電」への取り組みによってエアコンなどの使用を控えることが予想されます。熱中症予防の正しい知識をもち、熱中症を防ぎましょう。

## 熱中症とは？

「熱中症」とは、日射病や熱射病などの総称で、「高温下での運動や労働のため、発汗機構や循環系に異常をきたして起こる病気。体温上昇、発汗停止とともに虚脱・けいれん・精神錯乱・昏睡などを起こし、生命の危険を伴うこともある」とされているものです。

日差しが強く、気温がぐんぐん上昇する夏場は、思いがけず症状の進行も早いので要注意です。

## 熱中症の症状の症状は？

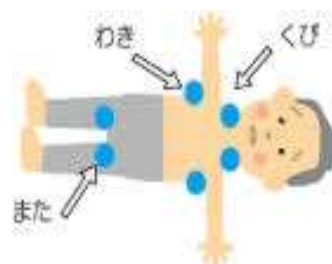
熱中症の症状は大きく3段階に分類されています。

<b>1度（軽症）</b> 熱痙攣・熱失神	現場の応急処置が可能	めまい、失神、筋肉痛 こむら返り、大量の発汗
<b>2度（中等症）</b> 熱疲労	病院への搬送が必要	頭痛、気分の不快、吐き気 嘔吐、倦怠感、虚脱感
<b>3度（重症）</b> 熱射病	死亡率が高く、病院での救急の手当が必要	意識障害、けいれん、 足の運動障害、高体温



## もしも、熱中症かもしれないと思ったら・・・

1. 風通しのよい日陰やクーラーの効いた室内に移動する。
2. 衣服をゆるめて休む。
3. 体を冷やす。  
氷や冷たい水で濡らしたタオルを脇・首・股の部分に当てる。  
団扇などを使ってあおぎ、風を送って冷やす。
4. 水分を自力で摂取できるなら水分・塩分を補給する。  
ただし、意識がないときは口から水分を入れるのは禁物。
5. 意識がない場合や症状が改善しない場合は、すぐに救急車を！



## どんな人が熱中症になりやすいの？

- 子ども・お年寄り・障害者
- 体調が悪い人
- 屋外で仕事・運動をする人
- 肥満気味の人
- 体調が悪い人・持病のある人

## どんなときに熱中症になりやすいの？

- 気温と湿度が高いとき
- 風がないとき
- 急に暑くなったとき
- 日差しや照り返しが強いとき

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。

## 熱中症を予防しましょう！

### 室内で

- エアコン・扇風機を上手に使う。
- 部屋の風通しをよくする。

### 日常生活で

- 水分・塩分をこまめにとる。
- 急に暑くなった日に要注意。
- シーズンを通して、暑さに負けない体作りを。

### 外出時は

- 涼しい服装（通気性がよく吸湿・速乾の衣服）
- 日傘や帽子を利用する。
- 涼しい場所（日陰）や施設などを利用し、こまめに休憩をとる。
- 子どもを十分に観察しましょう。
- 車内に子どもだけを置いていかない。

### 体調に合わせて

- こまめな体温測定。
- 保冷剤、冷たいタオルなどによる体の冷却。



熱中症が危険なのは、自分では「ちょっと体調が悪い」「少し気持ちが悪い」程度と

思っているうちに症状が進んでしまうケースも多いからです。

毎年被害が跡と立たないのは、このように自分で気づきにくい、

または「たいしたことはない」と感じてしまうことが多いからだと思われます。

炎天下や、暑い場所に長くいる間は、自分で気をつけるのはもちろん、

周囲の人同士で気をつけあい熱中症を事前に予防していきましょう。



## 熱中症関連情報リンク集

◇ 環境省熱中症予防情報 : <http://www.wbgt.env.go.jp/>

◇ 日本気象協会 熱中症予防 : <http://www.tenki.jp/heatstroke/>