

熱中症に気をつけよう

熱中症とは

気温や湿度が高い環境の中で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体内の熱を体外へ放散しにくくなり、**体温を調節できなくなることで起こる症状**をいいます。



症状と対処法

症状

対処法

軽

- めまい
- 立ちくらみ
- 気分が悪い
- 筋肉痛（こむら返り）
- 汗がとまらない

- 涼しい場所へ避難する。
- 衣服をゆるめ、体を冷やす。
- 水分、塩分を補給する。
- ※症状が改善しない場合は、医療機関を受診しましょう。

中

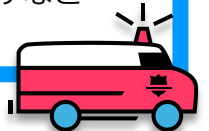
- 頭痛
- 吐き気、嘔吐
- 虚脱感
- 体がだるい（倦怠感）

- 軽度の処置に加え、足を高くして、水や氷で積極的に体を冷やす。（首筋、わきの下、足の付け根など）
- ※自力で水分補給ができない時は、すぐに救急隊を要請しましょう。

重

- 意識がない・けいれん
- 体が熱い
- 呼びかけに対し返事がおかしい
- まっすぐ歩けない、走れない

- すぐに救急隊を要請する。
- 救急隊が到着するまでは、涼しい場所へ避難させたり、水や氷で体を冷やすなどの応急処置を行いましょう。



熱中症予防のポイント

水分・塩分補給

- のどが渇かなくてもこまめに水分補給をしましょう。（アルコール飲料では水分補給になりません）
- 汗をかいたときは、塩分も一緒に摂りましょう。



外出

- 暑い日は決して無理をせず、不要な外出は控えましょう。
- 日陰を利用するなど涼しい場所で適宜休憩しましょう。



服装

通気性の良い服を選び、帽子や日傘で直射日光を防ぎましょう。



体調管理

- 日ごろから適度に運動して、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。
- バランスの良い食事や十分な睡眠をとり、体調を整えましょう。

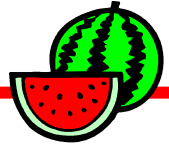
室内

- 無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使用しましょう。
- 温度や湿度を確認しましょう。

その他

- 天気予報を参考にスケジュールを調整しましょう。
- 乳幼児や高齢者など体温調節が難しい方には、周囲の人が配慮しましょう。

通常の熱中症予防に加え、下記の点に注意しましょう。



乳幼児

特徴

- ・乳幼児は身長が低く、ベビーカーに座っていることもあり、地面の照り返しの熱で大人が感じるよりも暑い環境にいます。
- ・乳幼児は汗腺の発達や血圧、体温の調整機能が未熟なため、身体にこもった熱をうまく発散できません。
- ・遊びに熱中していたり、眠っていたりするときは暑さに気づかずに脱水症状がおこる可能性があります。特に乳児は自ら水分補給や衣類の調節ができません。
- ・身体の水分量が大人より多い乳幼児は、脱水症状を起こしやすく、わずかな時間で熱中症を発症し、大人より早く脱水症状が悪化していきます。

予防ポイント

- ・こどもの様子をよく観察し、身体が熱くないか、顔がほてっていないか、唇が乾いていないか、おしっこの量が減っていないか、ひどく汗をかいていないか、だるそうにしていないか等に注意しましょう。
- ・いつでも水分をとれるように気配りをしてあげましょう。特に外出、入浴、昼寝の前後には水分補給を。また、きちんとした食事をとることは水分と塩分の補給になります。
- ・穏やかな気温の日でも、少しの時間でも絶対にこどもを車内に置き去りにしないでください。

高齢者

特徴

- ・暑さに対する体温調節機能が加齢とともに低下するため、体に熱がたまりやすく、体への負担が大きくなっています。
- ・暑さやのどの渇きに気づきにくくなっています。
- ・同じ体重でも、高齢者の体内水分量は若年者より減少していると言われています。また、体の老廃物を排出するのにたくさんの尿を必要とします。

予防ポイント

- ・夜中のトイレが面倒でも、寝る前には水分補給を。
- ・「自分は暑さに強い」「周りに迷惑を掛けたくない」「昔からの生活習慣を変えたくない」などと我慢せずに、状況に合わせ柔軟に対応しましょう。
- ・持病のある方は、体調管理について、かかりつけ医に相談しておきましょう



熱中症対策情報サイト



環境省 熱中症

検索



町田市 熱中症

検索

町田市ではメールとLINEで健康づくり情報の配信をしています。是非ご登録ください。

電子メール



LINE



町田市向け熱中症対策 YouTube

5/11～動画配信中!

全世代向け
高齢者向け
子ども向け

講師 くぼてんき氏

日本テレビ「ZIP!」出演中!

協賛：大塚製薬株式会社