



* 熱中症に気をつけよう！

熱中症は、高温多湿な環境下で、体温調節の機能がうまく働かず、体内に熱がこもってしまうことで起こります。屋外だけでなく室内で何もしていない時でも発症し、救急搬送され、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気を付けましょう。

気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い日や、風が弱い日、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。



* 高齢者や幼児は特に注意



高齢者や幼児は特に熱中症にかかりやすいと言われています。

高齢者はなぜかというところ・・・

- ①温度に対する感覚が弱くなるために、暑さやのどの渇きを感じにくい。
- ②体内の水分量が少なくなっていくために、脱水になりやすい。
- ③発汗に時間がかかったり、汗の量が少なかったりするため、熱が体内にこもりやすい。

幼児はなぜかというところ・・・

- ①体温調節機能が十分発達していないため、体温が調節できなくなる。
- ②晴れた日には、地面に近いほど気温が高くなるため、小さな幼児は大人より暑い環境にいる。ベビーカーも要注意！



熱中症警戒アラート 発表時は熱中症予防行動の徹底を！

(運動は原則中止。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動して下さい。)

熱中症特別警戒アラート 発表時は危険な暑さとなり健康に重大な被害を及ぼす恐れがあります。

(自分だけでなく周りの人の命も守るよう呼びかけをお願いします。)

* 熱中症予防のためには？



①喉がかわいていなくても、こまめに水分をとみましょう。

1日1ℓ以上の水やお茶を飲みましょう。大量の汗をかいたら、塩分が入った水なども取りましょう。ただし、病気で制限がある方は主治医と相談しましょう。お酒（アルコール）は尿の量を増やし、水分を排泄してしまうので、水分補給にはなりません！

②暑さを避けましょう。

風通しの良い、汗の乾きやすい麻や綿などの素材の服を選びましょう。扇子やうちわを使うのも効果的です。お出かけの時は、つばのついた帽子や日傘で日よけを忘れずにしましょう。

③エアコンなどを上手に使いましょう。

高齢者では特に、室内での熱中症が多くなります。エアコンから出る冷たい空気を扇風機で循環させると、部屋全体を効果的に涼しくできます。節電も大切ですが、我慢しすぎは命にかかります！



温度は28度より低く、湿度は70%より低くなるようにしましょう。

④暑さに強い体力づくりと体調の変化に気をつけましょう。

体調の変化に注意し、暑さを我慢したり、無理に出かけないようにしましょう。睡眠不足も気をつけましょう。食欲がなくても、何か食べれるものを口にしましょう。無理のない範囲で適度に運動をしましょう。

* 熱中症の時の対処は？

熱中症は早い段階での対処が必要です。急に悪化することもあるので、要注意！



☆熱中症の症状☆

重

症

- ・めまい・立ち眩み・筋肉痛・汗がとまらない
- ・頭痛・吐き気・体がだるい・虚脱感
- ・意識頭痛がない・けいれん・高い体温・呼びかけに対し返事がおかしい
まっすぐ歩けない・呼吸が速い など…



- ①涼しい場所へ避難しましょう。
- ②冷やしたタオルや氷で体を冷やしましょう。
(首や脇の下、太ももの付け根を冷やす)
- ③食塩やスポーツドリンクで水分補給をしましょう。



発行機関：周防大島町病院事業局

作成担当：周防大島町立大島病院 健康管理室

参考・引用文献：環境省熱中症予防情報サイト

厚生労働省、熱中症予防のための情報・資料サイト