



Health

健康づくり

健康増進課（北浦保健センター内）

☎ 0291-34-6200

熱中症は予防が大切です



熱中症の発生は7月から8月がピークになります。

一人一人が熱中症予防の正しい知識を持ち、自分の体調の変化に気をつけるとともに、周囲の人にも気を配り、予防を呼びかけ合って、熱中症による健康被害を防ぎましょう！

熱中症の予防

熱中症の予防には、「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です！
無理な節電はせず、適度にエアコンを使用するようにしましょう！

水分・塩分補給

○こまめな水分・塩分の補給

- ・のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給しましょう
- ・高齢者はのどの渇きに対する感覚が鈍くなるため、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給することを心がけましょう

○汗をかいた時には塩分の補給も忘れずに

外出時の準備

- 日傘や帽子の着用
- 日陰の利用、こまめな休憩
- 通気性の良い、吸湿・速乾の衣服の着用

熱中症になりにくい室内環境

- 扇風機やエアコンを使った温度調整
- 室温が上がりにくい環境の確保
(こまめな換気、遮光カーテン、すだれ、打ち水など)

体調に合わせた取り組み

- 暑い時は無理をしないでこまめに休憩を入れましょう
- 睡眠不足、体調不良は危険が増すので注意しましょう
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで適宜体を冷やしましょう

熱中症になったときの処置は・・・

- 1 涼しい場所に避難させる
 - ・風通しが良い日陰、できればクーラーが効いている室内へ避難しましょう
- 2 衣服を脱がせ、身体を冷やす
 - ・衣服を脱がせて体からの熱の放散を助けましょう
 - ・露出させた皮膚に水をかけたり、うちわ等であおいで体を冷やしましょう
- 3 水分・塩分を補給する
 - ・応答がはっきりしていて意識が明瞭な時は水分を与えましょう
 - ・できるだけ冷たい水を与えましょう
- 4 医療機関へ搬送する
 - ・めまい、失神、頭痛、気分不快、吐き気、意識障害、けいれん、手足の運動機能障害、高温等の症状が重い時は、直ちに救急車を呼び病院へ搬送しましょう



熱中症関連ホームページ

- ◆環境省 熱中症予防情報サイト <http://www.wbgt.env.go.jp/>
- ◆国立環境研究所 熱中症予防情報 <http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/index.html>