

「熱中症にご注意ください。」



熱中症とは

気温や湿度が高い中で、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識の異常など、様々な障害を起こす症状のことです。

家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、体から熱が逃げにくく熱中症になる場合もあります。就寝中でも気づかずに熱中症になっていることもあります。

高齢の方は、暑さを感じにくく、体温調節機能が弱くなっていることもありますので注意が必要です。

小さなお子さんは、地面から頭までの距離が近いため照り返しの影響を受けやすいと言われています。一緒にいても大人とは環境が違うことがありますので注意が必要です。



熱中症の症状

軽度～めまい、立ちくらみ、こむら返り、手足のしびれ

中等度～頭痛、吐き気や嘔吐、体がだるい、集中力や判断力の低下

重度～意識障害、けいれん、運動障害(普段通りに歩けない)、体温が高い

熱中症予防策



◎のどが渇く前に、こまめに水分や塩分をとりましょう。

アルコールやカフェインなどが含まれているものは、利尿作用があるため水分補給には適しません。



◎長時間の活動は避けて、日陰や涼しい場所で適度に休憩をしましょう。

活動する時間帯も工夫しましょう。



◎天候や気温に合わせた涼しい服装を選びましょう。

炎天下では帽子や日傘を上手に使いましょう。



◎屋内ではエアコンや扇風機を活用しましょう。

エアコンが無い場合には、窓を開けて風通しを良くする、直射日光が屋内に入らないように遮光することも効果的です。



◎熱中症警戒アラート発令中には、熱中症の危険性が高まりますので特に注意しましょう。

熱中症に対する応急手当（※症状の軽いうちに対処することが重要です。）

◎涼しい場所や日陰に移動をして安静にしてください。

◎水分を補給してください。ナトリウムなど塩分が含まれているものが効果的です。意識障害がある場合や自分で飲むことができない場合には、誤嚥の危険性がありますので注意してください。

◎衣服を緩め、扇風機やうちわなどで体を冷やしてください。氷水や保冷剤、冷たいペットボトルなどがありましたら、首の周り・脇の下・太ももの付け根など太い血管のある部分を冷やすと効果的です。氷や保冷剤を使用する際には、凍傷予防のため直接皮膚に触れないようにしてください。

◎吐き気や嘔吐がある場合は、誤嚥や窒息を起こさないように注意してください。

体調に異変を感じた時は
早めに休息を



症状が改善しない場合には



◎症状が改善しない場合には医療機関を受診してください。自分で行くことができない場合や症状が重たい場合には、119番で救急車を要請してください。