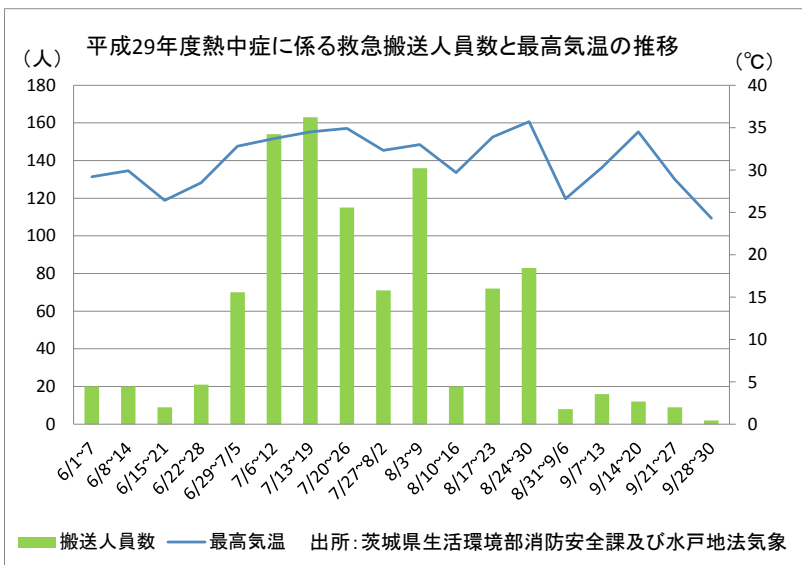


# 熱中症に気をつけましょう

## 熱中症とは…

高温多湿な場所に長くいたり、暑い日に激しい運動をすることなどにより、体温が上がりすぎて体温調整機能がうまく働かなくなり、体に熱がこもった状態を熱中症といいます。室内で何もしていなくても発生することがあり、場合によっては死亡することもあります。

熱中症はきちんとした対策をとれば防ぐことができます。正しい知識を身に付け、熱中症による健康被害を防ぎましょう。



● 熱中症は、例年5月上旬から発生し、梅雨明けの7月下旬から8月にかけて多発する傾向があります。

● 熱中症による本県における救急搬送人員数は、平成29年度は1,001人(6月1日～9月30日)にも上りました。

● 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ときは注意が必要です。



## 熱中症は予防が大切です！

### ～熱中症の予防法～

#### ◆ 暑さを避ける

- ・ 扇風機やエアコンで温度を調節
- ・ 日傘や帽子的着用（直射日光を避ける）
- ・ 日陰の利用，こまめな休憩
- ・ 通気性のよい，吸湿・速乾の衣服を着用

#### ◆ 体調管理に注意する

- ・ こまめな水分の補給
- ・ こまめな体温測定（特に高齢者，幼児など）
- ・ 体調の悪い日は外出をできるだけ控える
- ・ 汗をかいたときには塩分の補給も忘れずに



# 熱中症になったときは

## こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

- 軽度** めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗が止まらない  
**中度** 頭痛、吐き気、体がだるい（倦怠感）、虚脱感  
**重度** 意識がない、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



## 熱中症になったときの処置

### 意識があり、反応が正常なとき

- ①涼しい場所へ避難させる
- ②衣服をゆるめ、身体を冷やす
- ③水分や塩分を補給する

※ただし、水を自力で飲めない、または症状が改善しない場合は直ちに救急車を呼びましょう！



### 意識がなく、反応がおかしいとき

- ①救急隊の要請をする
- ②涼しい場所へ避難させる
- ③衣服を脱がせ、身体を冷やす
- ④医療機関に搬送する



## こんな人は特に注意！

- **高齢者**  
熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。  
高齢者は暑さや喉の渇きに気づきにくい傾向があるので、室内でも熱中症になることがあります。  
室内に温度計を置き、こまめな水分補給を心がけましょう。
- **幼児**  
幼児は体温の調節機能が十分に発達していないため、特に注意が必要です。  
晴れた日は地面に近いほど気温が高くなるため、大人以上に暑い環境にいます。  
普段から体調をよく観察して、ちょっとした子どもの変化に気をつけましょう。
- **その他**
  - ・肥満の人
  - ・体調の悪い人
  - ・持病のある人
  - ・暑さに慣れていない人



茨城県保健福祉部疾病対策課  
健康危機管理対策室  
TEL 029-301-3233