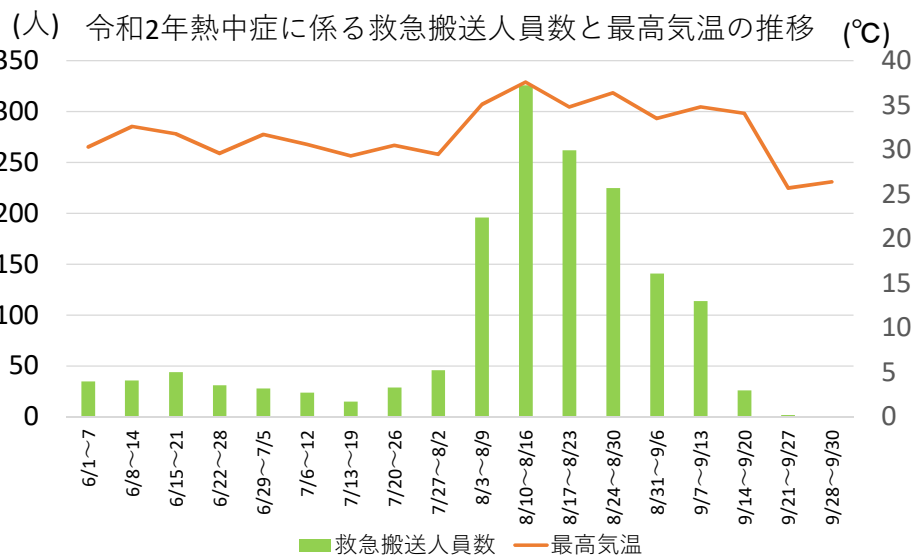


熱中症に気をつけましょう！

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。



出所：防災・危機管理部消防安全課及び水戸地方気象台

●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、令和2年度は1,580人(6月1日～9月30日)にも上りました。

●それほど暑くない日でも、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室温を調節
- ・ 日傘や帽子で直射日光を避ける
- ・ 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



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。



「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルス感染症の出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」を実践することが求められています。

十分な感染予防を行いながら、熱中症予防にこれまで以上にこころがけましょう。

- ✓ 屋外で人との十分な距離（2m以上）が確保できる場合には、熱中症のリスクを考慮し、マスクをはずすようにしましょう。
- ✓ マスクを着用している場合には、強い負荷の作業・運動は避けましょう。
- ✓ 新型コロナウイルス感染症を予防するために、冷房時でも換気を確保しましょう。その際は、熱中症予防のためにエアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。



距離を十分にとる



「熱中症警戒アラート」を環境省のLINE公式アカウントで確認することができます。ご活用ください。



茨城県保健福祉部
感染症対策課
予防・対策グループ