

# 暑い夏を乗り切る!! 『熱中症』を予防しましょう

熱中症は適切な予防をすれば防ぐことができます。  
一人ひとりが、熱中症予防の正しい知識をもち、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。

## 熱中症とは・・・

●高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れないことにより、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こります。

●気温や湿度が高いなどの環境条件と、体調が良くないなどの個人の体調による影響とが組み合わさることにより、熱中症の発生が高まります。また、室内にいるときにも注意が必要です。

## 予防のための5つのポイント

### ★ポイント1

#### 高齢者は上手にエアコンを

高齢者や持病がある方は、暑さで徐々に体力が低下し、室内でも熱中症になることがあります。室内の温度を測り、適切に

エアコンを使いましょう。周りの方も、高齢者のいる部屋の温度に気をつけてください。節電中でも上手にエアコンを使っていきましょう！

### ★ポイント2

#### 暑くなる日は要注意！

熱中症は、暑い環境に長時間さらされることにより発症します。猛暑のときはエアコンの効いた室内など涼しいところに避難しましょう。夏の猛暑日は注意が必要です。湿度が高いと、体からの汗の蒸発が妨げられ、体温の上昇が加速してしまいます。

### ★ポイント3

#### 水分・塩分こまめに補給

のどが渇く前に水分を補給しましょう。汗をかいたら水分とともに塩を含む飲料を飲みましょう。アルコールは、体内の水分を出してしまつたため逆に危険です。また、高齢者は汗をかき

にくく、暑さやのどの渇きを感じにくい傾向にありますので、こまめに水分を補給しましょう。寝る前も忘れずに！

### ★ポイント4

#### 「おかしい!?!」と思ったら病院へ

熱中症は、めまい、頭痛、吐き気、倦怠感などの症状から、ときには意識を失い、命が危険になることもあります。

「おかしい」と思ったら、涼しいところに避難し、医療機関に相談しましょう。

### ★ポイント5

#### 周りの人にも気配りを

自分のことだけでなく、ご近所で声を掛け合うなど、周りの人の体調にも気を配りましょう。集団活動の場では、仲間の体調に配慮しましょう。

(出典「熱中症予防5つのポイント」埼玉県)

## 熱中症の症状

軽

軽度 めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない

中

中度 頭痛、吐き気、体がだるい(倦怠感)、虚脱感

重

重度 意識がない、けいれん、高い体温である、呼びかけに対し返事がおかしい、まっすぐに歩けない

(出典「熱中症環境保健マニュアル 2011年5月改訂版」環境省発行)

## 熱中症になったときの処置は…

1. 涼しい場所へ避難させる
2. 衣服を脱がせ、身体を冷やす
3. 水分・塩分を補給する

★自力で水が飲めない、意識がない場合は、直ちに救急隊を要請しましょう！

(出典「熱中症を防ぐために」厚生労働省)

お近くの医療機関が分からない時は  
埼玉救急医療センター(365日・24時間対応)  
受信可能な医療機関を案内しています。

(歯科・精神科は案内していません。)

048-824-4199(良い救急)