

熱中症

暑さを避けることが大切です

乳幼児や高齢者は特に注意！

- ◆乳幼児は体温調整機能が十分発達していないため、特に注意しましょう。
- ◆晴れた日には、地面に近いほど気温が高くなるため、乳幼児は大人以上に暑い環境にいます！
- ◆高齢者や持病のある方は、暑さで徐々に体力が低下しますので注意が必要です。



「おかしい？」と思ったら病院へ

熱中症は、めまい、頭痛、吐き気、体のだるさなどの症状から、ひどいときには意識を失い、命が危険になることもあります。

- ◆体に異変を感じたら涼しいところへ移動し、水分補給を行ないましょう。
- ◆自己判断せず、医療機関に相談しましょう。

問合せ 町保健センター
☎296-2530
自分の体を過信せず、熱中症の予防法を意識して行動し、これから迎える気温の変化に備えましょう。



「熱中症って真夏の話では？」—そう思われる方も多いかもありませんが、実は6月から熱中症による救急搬送人数は増え始めます。

熱中症は気温などの環境条件だけではなく、体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、体が暑さに慣れていないこれからの時期は、熱中症になりやすいため注意が必要です。

熱中症とは、高温環境下で体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスや体内の調整機能が崩れ発症する障害の総称です。死に至る恐れがある症状ですが、予防法を知っていれば防ぐこともできます。

熱中症予防には、左のポイントにもあるようにちよつとした意識が重要です。こまめに水分を取るほかにも、日傘を差したり、帽子を被るなどといった簡単にできることも多くあります。また、無理をせずこまめに休憩を取ること

も大切です。そして、熱中症の症状について知っておくことは、症状の悪化を防ぎ、重大な事故にさせないためにも必要なことです。めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗が止まらないといった症状は軽度の熱中症の疑いがあります。その場合はすぐに風通しのよい日陰や、冷房の効いている場所に移動しましょう。

さらに、衣類をゆるめ身体を楽にし、氷や冷却剤が使用できる環境であれば、それを使って体温を下げるようにしましょう。また、すぐに水分を取ることも大切です。スポーツドリンクや食塩水（1リットルに1〜2グラム程度）が理想ですが、すぐに準備できない場合は水を飲みましょう。これらの対策を取っても症状が改善しないときや、意識がなかったりまっすぐに歩けないなどの症状の場合は、ただちに医療機関に連絡してください。

正しい知識で防ごう！

熱中症の予防には 水分補給と

熱中症予防の ポイント

こまめに水分を取っていますか？

「のどの渴きを感じない」「夜中にトイレに行くのが面倒だ」という理由で水分を控えていませんか？ 高齢者は暑さやのどの渴きを感じにくい傾向があります。

- ◆のどが渴く前にこまめに水分を補給しましょう。
- ◆体に必要な水分補給を我慢することは特に危険です！



暑さに強いから大丈夫？

「暑さをあまり感じない」「汗をあまりかかない」という理由で無理をしたり、作業に集中したりしていませんか？ 湿度が高いと体からの汗の蒸発が妨げられ、体温が上昇しやすくなります。

- ◆体質や加齢により、暑さに敏感でない方も無理をしないようにしましょう。
- ◆室内でも温湿度計を置き、部屋の温湿度が上がりすぎていないか確認しましょう。

上手にエアコンを使っていますか？

「室内なら熱中症対策はいらない」「節電のためエアコンなどを使いたくない」という理由で冷房器具の使用を控えすぎていませんか？

- ◆室内でも熱中症になることがあります！
- ◆節電中でも無理をせず、設定温度や扇風機を併用し、上手にエアコンを使いましょう。

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。
- ◆スポーツなどの行事の際は、気温や参加者の体調をお互い気にかけてみましょう。



こちらもチェック！

熱中症予防関連サイト

- ◇ 埼玉県「熱中症を予防しましょう」 <http://www.pref.saitama.lg.jp/site/netsuchusyo/>
- ◇ 環境省 熱中症情報 http://www.env.go.jp/chemi/heat_stroke/
- ◇ 環境省 予防情報サイト <http://www.wbgt.env.go.jp/>
- ◇ 環境省 熱中症環境保健マニュアル http://www.env.go.jp/chemi/heat_stroke/manual.html
- ◇ 総務省消防庁 熱中症情報 http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2.html