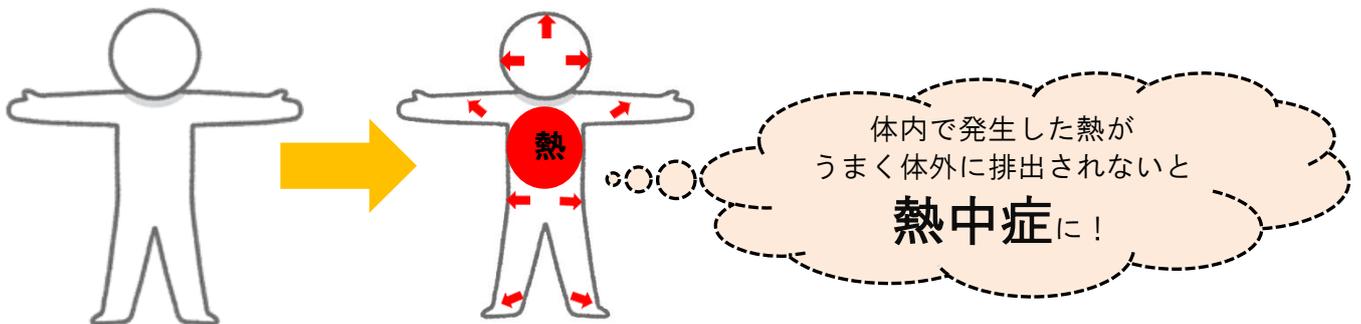


熱中症を防ごう！



熱中症とは？

暑い環境の中で、体温の調節機能や体内の水分・塩分のバランスが崩れ起こる病状を総称して熱中症といいます。屋外だけでなく室内でも発症し、場合によっては死亡することもあります。



熱中症は、適切な予防法を知っていれば、十分防ぐことができます。

詳細は中をチェック！

熱中症の症状

～軽症～

～中等症～



～重症～

意識がない

応答がおかしい

うまく歩けない



ためらわずに救急車を呼びましょう！



熱中症が疑われるときは・・・？

- エアコンが効いている室内や風通しの良い日陰など涼しい場所へ避難
- 水分・塩分、経口補水液[※]などを補給
※水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの
- 衣服をゆるめ、体を冷やす



方法

体に水をかけたり、濡れタオルや保冷剤等をあてて、うちわや扇風機で風をおくる



首の周り、わきの下、足の付け根など太い血管のある部分を冷やすと効果的！

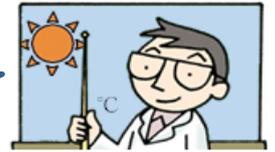


応急処置をしても症状が回復しない場合は医療機関を受診しましょう！



熱中症予防のために・・・

天気予報も参考に！



暑さに慣れる・暑さを避ける



暑熱順化
＝暑さに慣れること

暑くなる前に無理のない範囲で汗をかき、暑熱順化をすることで熱中症になりにくい体をつくる。



遮光カーテン、すだれで直射日光を避ける。打ち水をする。



炎天下での外出は避ける。外出時には日傘や帽子を利用。



天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩を。



吸湿性・速乾性のある素材がおすすめ。風通しの良い服装を。

温度 28 度
湿度 70%
以下を目安に！

エアコンを使い、温度・湿度の調整。扇風機の併用も効果的。

こまめに水分・塩分を補給



◎のどが乾く前に水分補給。(目安：1日 1.2L)

- ・ 日中はコップ半分程度の水分を定期的（1時間に1回程度）に補給しましょう。
- ・ 汗をたくさんかく場合には、水分だけでなく塩分の補給が必要です。
0.1%～0.2%程度の食塩水（1Lの水に1～2gの食塩）またはスポーツドリンク、経口補水液が適当です。

日々の体調管理が大切です

暑くなる前の季節に！

睡眠



- ・ 夜更かししない
- ・ 規則的な睡眠習慣
- ・ 吸湿性の良い寝具

食事



- ・ 朝食をとろう
- ・ 栄養バランスよく
- ・ 飲酒は適量に

運動



- ・ 1日 30分程度の汗をかく運動（ウォーキングなど）で体力づくり！暑さに慣れていないと、うまく発汗できず、熱中症を起こしやすい

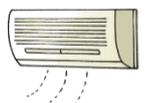
夜間の熱中症にも注意しよう

原因①昼間に蓄えられた熱により、室温が上昇する

原因②睡眠中は汗などにより体内から水分が失われるため、脱水状態になりやすい

対策①エアコンの使用

対策②入眠前と起床時の水分補給



暑さ指数・熱中症警戒アラートを活用しよう！

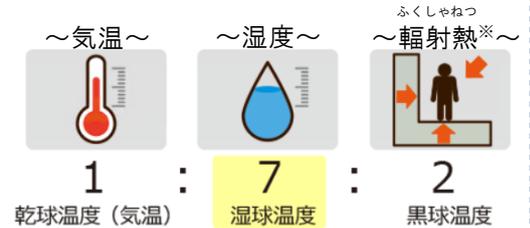


暑さ指数 (WBGT)

熱中症の危険度を判断する数値で、人間の熱バランスに影響の大きい気温、湿度、放射熱の3つを取り入れた指標です。

暑さ指数が28以上になると、熱中症患者が急激に増えます！
蒸し暑い日は特に注意しましょう。

暑さ指数
(WBGT) =



※日射しを浴びたときに受ける熱や、地面、建物、人体などから出ている熱

熱中症警戒アラート

熱中症の危険性が極めて高くなると予想される日の前日夕方または当日早朝に、都道府県ごとに発表されます。警戒アラートが出た日は、外出を控える、エアコンつけるなど、普段以上に熱中症を起こさないように注意しましょう。



↑ 環境省
熱中症警戒アラート



↑ 環境省
公式 LINE

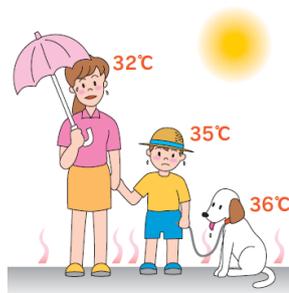
こんな方は特に注意！

子ども

地面の照りかえし熱により、高い温度にさらされる

乳児では「暑い」「のどが渴いた」などの訴えがうまくできない、自力で動けない

数分でも車内放置厳禁！



体温調節機能が未熟なため、熱中症になりやすい

高齢者

のどの渇きや暑さを感じにくい

体内の水分量が不足

“トイレが心配で水分を控える”は危険です！

体温を調節するための体の反応が弱くなっているため熱中症になりやすい

【こちらもチェック！】

刈谷市ホームページ

「熱中症対策は万全ですか？」



参考資料：環境省 熱中症環境保健マニュアル 2022年3月改訂
熱中症予防情報サイト

厚生労働省 熱中症予防のための情報・資料サイト
消費者庁

https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/child/project_001/mail/20220608/

JSPO 日本スポーツ協会 スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック
日本生気象学会 日常生活における熱中症予防

刈谷市保健センター

