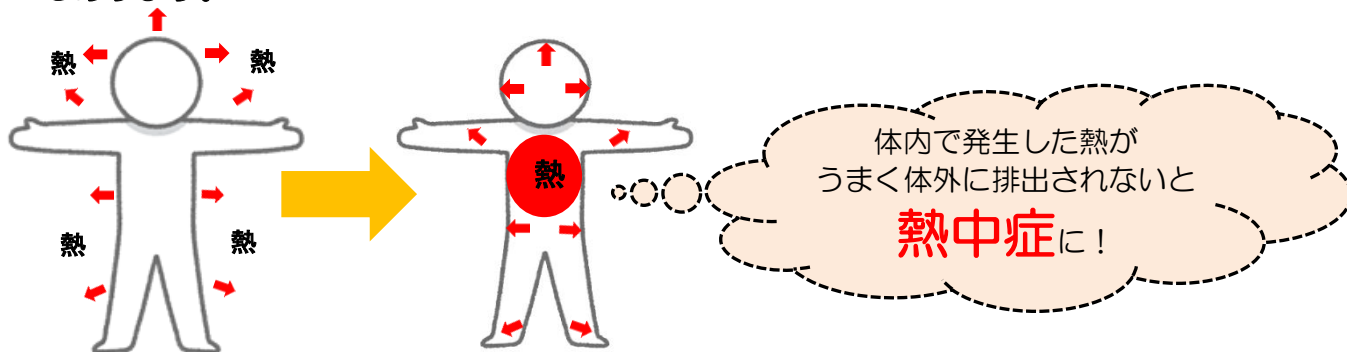


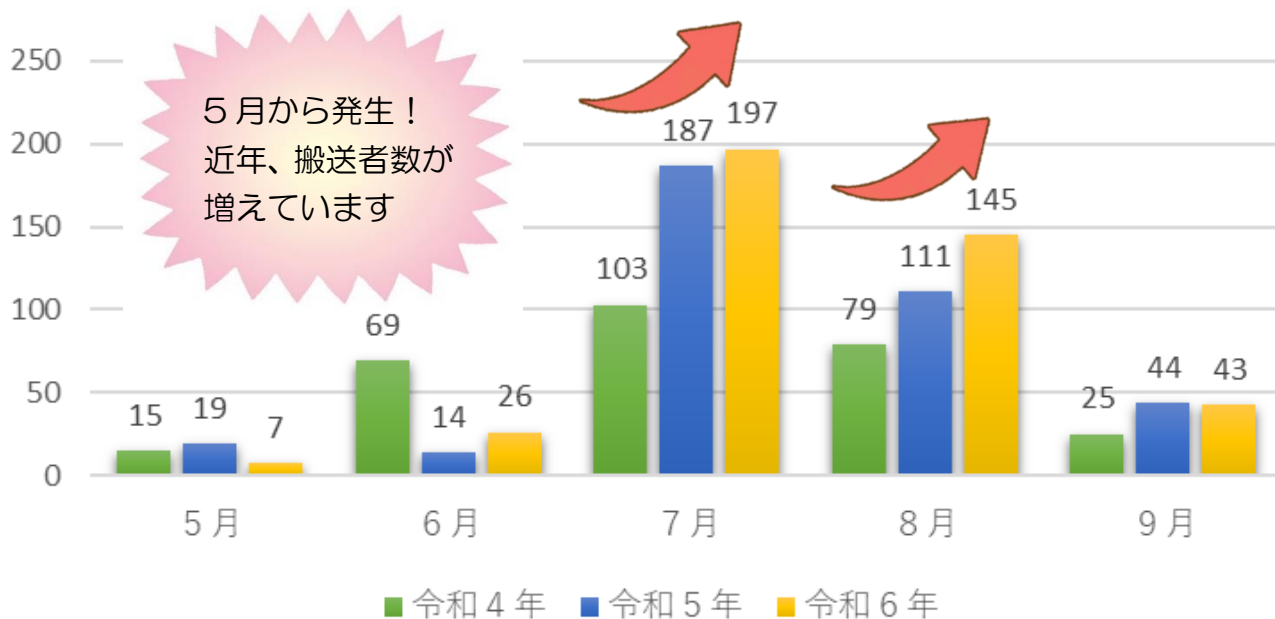
# 熱中症を予防しよう

## 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。



熱中症による救急搬送状況  
(衣浦東部広域連合管内の搬送者数)



5月は、急に気温が上がる日もあり、身体が暑さに慣れていないため熱中症が発生しやすくなります。そのため、暑さが本格化する前から無理のない範囲でウォーキング等で汗をかき、暑さに慣れておくこと（暑熱順化）が必要です。



リーフレットを開くと、熱中症について、  
症状や予防法が載っています♪  
中をチェック！

## 熱中症の症状

【軽】～応急処置で見守り～

病状が進むと

【中】～医療機関へ～



【重】～入院加療～

意識がない

応答が  
おかしい

うまく歩け  
ない

40度以上  
の発熱



意識がない場合等は、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！



自力で水分が飲めない時、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・・・

天気予報や  
熱中症警戒アラートも  
参考に！



### 暑さに慣れる・暑さを避ける

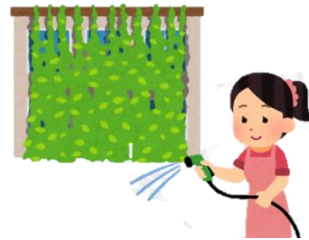
暑くなる前の季節に



**暑熱順化**

＝暑さに慣れること

気持ちよく汗をかく程度のウォーキング、ストレッチ、筋トレ、入浴で体力づくり！



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、冷却グッズを利用。



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

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



## 夜間の熱中症にも注意しよう

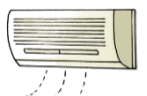
原因

- ① 昼間に蓄えられた熱により、室温が上昇する
- 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  
就眠する 1～2 時間前から部屋を冷やしておくことで寝つきやすい
- ② 入眠前と起床時の水分補給



# 熱中症警戒アラート・クーリングシェルターを活用しよう！

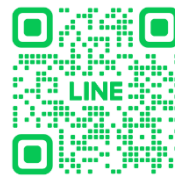
## 熱中症警戒情報（熱中症警戒アラート）

熱中症警戒情報（熱中症警戒アラート）は、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予測される日の前日夕方又は当日早朝に発表されます。

発表されている日は、外出を控える、エアコンを使用する等熱中症の予防を積極的に行いましょう。



↑ 環境省  
熱中症予防情報サイト



↑ 環境省  
公式 LINE

## クーリングシェルター

気温上昇に伴う熱中症リスクを低減させることを目的に、市内公共施設及び民間施設を「クーリングシェルター」として開放します。一時的に暑さをしのぐ場所として、ご利用ください。

詳細は、右記 QR コードで検索！

暑い時の避難場所に



↑ 刈谷市HP



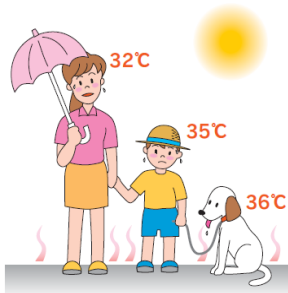
## こんな方は特に注意！

### 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



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

JSPQ 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



令和7年度作成