

# 熱中症を予防しよう

## 熱中症とは？

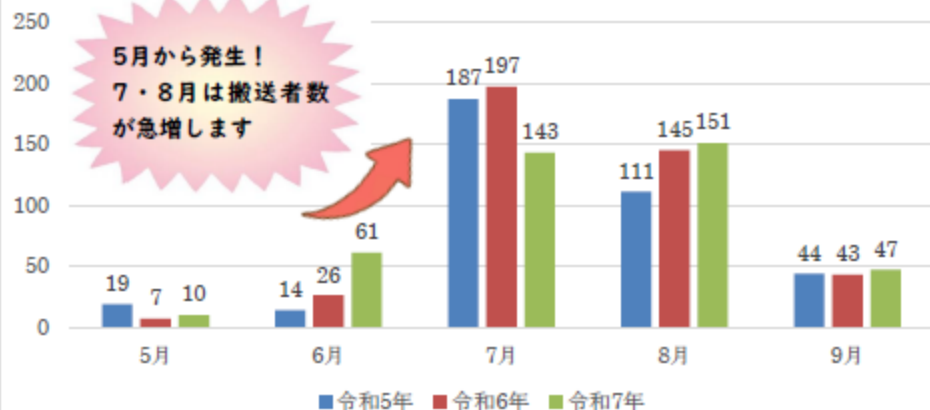
暑い環境の中で、体温調節機能が崩れ起こる病状を熱中症といいます。  
屋外だけでなく室内でも発症します。

- ・死に至る可能性があるため予防が必要です。
- ・予防法を知っていれば防ぐことができます。
- ・速やかな応急処置で症状の軽減が期待できます。



愛知県熱中症対策啓発キャラクター

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)



暑さが本格化する前から、暑さに慣れておきましょう

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。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。

しよねつじゅんか

# 熱中症の応急処置

もし、あなたの周りの人が熱中症になったら・・・

落ち着いて、状況を確認しましょう。最初の処置が肝心です。

チェック① 熱中症を疑う症状がありますか？

めまい・筋肉痛・大量の発汗・頭痛・吐き気・倦怠感  
意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温 など



はい

チェック② 呼びかけに応えますか？

いいえ

119番へ!

救急車を呼ぶ



はい

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

呼吸あり

呼吸なし

心肺蘇生

チェック③

水分を自力で摂取できますか？

いいえ

呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水を飲ませないように注意!

はい

大量に汗をかいている場合は、塩分が入った飲料水や経口補水液がよいでしょう

水分・塩分を補給する



涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

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



チェック④

症状がよくなりましたか？

いいえ

すみやかに医療機関へ

本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添い、発症時の状態を伝えましょう

はい

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅する

## 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、入浴で体かづくり！



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・塩分を補給する

#### ◎のどが乾く前に水分補給（目安：1日1.2L）

- ・日中はこまめに水分補給をしましょう。
- ・汗をかく際には水分と共に塩分も失われます。塩分タブレットなど塩分も補給しましょう。

### 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

- ・昼間に蓄えられた熱により、室内上昇
- ・睡眠中に汗をかき脱水状態になりやすい

対策

- ・就寝1～2時間前から部屋を冷やすと寝つきやすい
- ・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）

熱中症の危険性が極めて高いと予測される日の前日夕方また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

暑い時の避難場所に？

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。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！



↑刈谷市HP



愛知県内統一ポスター

## ＼こんな方は特に注意！／

### 子ども

体温調節機能が未熟  
→熱中症になりやすい



乳児は「暑い」「のどが渴いた」等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！**

### 高齢者

体温調節機能が低下  
→熱中症になりやすい



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！**

**室内での熱中症に注意！**

### 【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：環境省熱中症予防情報サイト

熱中症環境保健マニュアル～総論（2025年7月版）

[https://www.wbgtenv.go.jp/pdf/manual/heatillness\\_manual\\_lov\\_full\\_high.pdf](https://www.wbgtenv.go.jp/pdf/manual/heatillness_manual_lov_full_high.pdf)



健康推進課  
公式 Instagram



健康診査のお知らせ、講座のご案内など健康に関する情報を随時発信しています。ぜひフォローしてください！

### 刈谷市役所 健康推進課



健康推進課キャラクター  
ヘルヘル

問合せ  
0566-23-9559