

熱中症を予防しよう!

熱中症とは

高温または多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調整機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内でも何もしないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

どんな症状?

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
- 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う

重症になると

- 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い



熱中症を予防するには

熱中症は、気温などの環境条件だけでなく、体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温が高くない日でも、湿度が高い日や風が弱い日など、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。

暑さを避ける

室内では

扇風機やエアコンで温度を調節
遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
室温もこまめに確認

屋外では

日傘や帽子の利用
日陰の利用、こまめな休憩
天気の良い日は、
日中の外出をできるだけ控える

からだの蓄熱を避ける

通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

こまめに水分を補給する

屋内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給を心掛けましょう。1日あたり1.2リットルが目安です。
また、汗をかいた時は、適度な塩分補給をしましょう。水分と塩分の補給には、スポーツドリンクが有効です。

! 特に注意が必要な方 !

高齢の方は、暑さや体の水分不足を自覚しにくいので、室内でも熱中症にかかることがあります。また、乳幼児は体温調整機能が未発達なため、熱中症にかかる危険は大人より高くなります。

熱中症が疑われる人をみかけたら

涼しい場所へ

エアコンが効いている
室内や風通しのよい日陰など、
涼しい場所へ避難させる



水分補給

水分・塩分、
スポーツドリンクなどを
補給する

からだを冷やす

衣服をゆるめ、
からだを冷やす
(特に、首の周り、脇の下、
足の付け根など太い血管の近く)



自力で水が飲めない、意識がない場合は、
すぐに救急車を呼びましょう!

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

マスクの着用について

マスクは飛沫の拡散防止に有効ですが、マスクを着用していない場合と比べると、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、からだに負担がかかることがあります。屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、マスクを外すようにしましょう。

エアコンの使用について

熱中症予防のためにはエアコンの活用が有効ですが、一般的な家庭用エアコンは、空気を循環させるだけで換気を行っていません。冷房時でも窓の開放や換気扇によって換気を行いましょう。また、換気により室内気温が高くなりがちなので、エアコンの設定温度を下げるなどの調整をしましょう。

涼しい場所への移動について

少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所に移動することが、熱中症予防に有効です。しかし、人数制限などで屋内の店舗などにすぐ入ることができない場合もあると思います。その際は、屋外でも日陰や風通しの良い場所に移動してください。