

STOP! 熱中症 ～油断は禁物です～



総務省によると、令和5年5月～9月に搬送された人数は平成20年の調査開始以降、2番目に多い約9万1千人でした。
今年も厳しい暑さが予想されています。熱中症への対策を見直して、この夏も元気に乗り越えましょう!



熱中症とは

高温多湿な環境に、身体がうまく適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。屋外だけでなく室内でも発症し、重症化すると場合によっては死に至ることもあります。



メモ 熱中症っていつなるの?



熱中症は気温が高いとき以外でもリスクがたくさん!

①湿度が高いとき

気温が低くても湿度が高いと汗が蒸発しにくくなり、熱中症への危険が高まります。

②日差しが強いとき

晴れた日は、直射日光や地面からの照り返しが熱中症の危険を高めます。

③風が弱いとき

汗をかいても身体にまとわりついて蒸発しにくくなり、体温を下げる効果を弱めてしまいます。熱が身体にこもりやすくなるので危険です。

例) 気温が**25度以下**でも、湿度が**80%以上**ある時は**注意!**



熱中症の症状

立ちくらみ

めまい

症状が進むと...

頭痛

嘔吐

筋肉痛

生あくび

虚脱感

倦怠感

筋肉のこむら返り

大量の発汗

集中力低下

判断力低下

熱中症予防のために

ポイント こまめに水分補給!



重要!

もし熱中症かなと思ったときは...

- ☑すぐに医療機関へ相談、または救急車を呼びましょう。
- ☑涼しい場所へ移動しましょう。
- ☑衣服をゆるめ、身体を冷やして体温を下げましょう。
- ☑塩分や水分を補給しましょう。

室内でも外出時でも、喉の渇きを感じていなくてもこまめに水分・塩分などを補給する。



ポイント 暑さを避ける!

☀保冷剤、氷、冷たいタオルなどで身体を冷やす



☀通気性のよい衣服を着用

吸湿性・速乾性

☀外出時には日傘や帽子を着用



☀日陰の利用、こまめな休憩



「熱中症警戒アラート」発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう!