

熱中症とは？

体温の上昇と調整機能のバランスが崩れると、どんどん身体に熱が溜まってしまいます。

このような状態が熱中症です。

● 豆知識 ●
熱中症の『中』は
『的中』の『中』と同じ
「あたる」という意味
「熱に中(あた)る」ことです



熱中症の3つの要因

① 環境

気温が高い
湿度が高い
急に暑くなった
風が弱い



② からだ

高齢者・乳幼児・肥満の方
脱水状態
低栄養状態
二日酔い
寝不足



③ 行動

激しい運動
長時間の屋外作業



予防しよう！

- ・室内の**温度**を測りましょう(普段過ごす部屋には温度計を)
- ・**涼しい服装**を心がけましょう
- ・屋外に出るときは**日傘**や**帽子**を使用したり、**日陰**をうまく利用しましょう
- ・のどが渇かなくても**こまめに水分**や**塩分**を補給しましょう
- ・**無理をせず**徐々に身体を暑さに慣らしましょう
- ・体調の悪いときは特に注意しましょう



暑さ指数(WBGT)

日照時間・湿度等の数値データを用いて算出された値です。

気象庁による高温注意情報などの気温の予報等も参考に、体調に十分注意して適切な行動をとりましょう。

どんな症状？

重症度Ⅰ度

めまい・立ちくらみ・筋肉痛・こむら返り
気分が悪い・ぼーっとする

重症度Ⅱ度

頭痛・吐き気・嘔吐・体がだるい
意識がなんとなくおかしい

重症度Ⅲ度

意識がない・会話がおかしい・けいれん
普段どおり歩けない・体が熱い



ためらうことなく119番を！

上記のような症状は？

ある

ない

意識は？

※救急車 comes まで
涼しい所へ移動
衣服をゆるめて冷やす

涼しい所へ移動
衣服をゆるめて冷やす

ある



自力で水分摂取は？

できない

医療機関を受診

できる

水分・塩分の補給

症状は改善した？

回復しない



応急処置は？

- 服をゆるめ、あおいだり、ぬらしたタオルをあてたりして早く体を冷やしましょう
(額や顔だけでなく脇の下、太もものつけね、両側の首すじなどが効果的です)
- 涼しい日陰やクーラーのある場所に移動しましょう
- 水分や塩分を補給しましょう
- 自力で水分が取れなければ病院へ
(既に胃腸が鈍っている証拠です)
- 必ず誰かがそばについて見守ります



Enjoy Summer!!

熱中症を予防して、暑い夏を元気に過ごしましょう！！

※ 暑さの感じ方は、人によって異なります

※ 高齢者や子ども、持病のある方は、特に注意が必要です

※ 節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないように注意が必要です