

熱中症を予防するには？

熱中症は予防法を知っていれば防ぐことができます。この3つのことに気を付けることが大切です。



こまめに水分補給をしましょう

のどが渇いていなくても水分を補給しましょう。水分だけでなく、塩分もとりましょう。

暑さを避けましょう

適切にエアコンを使いましょう。図書室など涼しい場所を利用するなど工夫するのもいいですね。



暑さを避けよう

暑さに負けない体力をつけよう



暑さに負けない体力をつけましょう

普段から体力づくりを心がけましょう。また、バランスの良い食事と十分な睡眠をとり体調を整えましょう。

その他の注意点

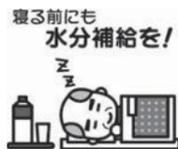
小児（15歳未満の子ども）

- ・子どもは大人よりも身長が小さいため、地面からの距離が近く輻射熱(*)に注意が必要です。
- ・体の発達も未熟なため、体から熱を上手に出すことができず、熱中症のリスクは高くなります。

※輻射熱…この場合、地面から伝わる熱のこと。



周囲の人にも気配りを



高齢者

- ・暑さ、のどの渇きを感じにくく、汗もかきにくくなっているため、気付かぬうちに熱中症になっている危険性があります。
- ・周囲の高齢者への気配りを忘れずに！

家の中で

- ・熱中症は屋外だけでなく、家の中でも発症します。
- ・寝ている間にも発症することがあります。

数字からみる熱中症

平成28年中、稲敷広域消防本部管内での熱中症患者の搬送は108件(軽症70件、中等症31件、重症1件)ありました。発生した場所は、屋外が53件、屋内が52件とほぼ同数です。搬送者の年代別件数については次のとおりで、どの年代でも注意が必要だということが分かります。

《熱中症患者搬送状況・年代別》 (件)

～9歳	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代	90代	合計
3	15	7	7	9	5	17	13	26	6	108

【問合せ】

稲敷広域消防本部救急課 ☎0297-64-3846、ホームページ (<http://www.inashiki-kouiki.jp>)

熱中症を予防しよう



これから、暑い夏がやってきます。皆さんは、熱中症の予防はしていますか？熱中症の予防には、「こまめに水分補給をすること」「暑さを避けること」「暑さに負けない体力をつけること」の3つが大切です。体調管理を適切に行い、楽しい夏を過ごしましょう。

熱中症ってなんだろう？

【熱中症】

温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識の異常など、様々な障害をおこす症状のことです。

▶症状の例

軽症

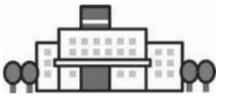
めまい、たちくらみ、筋肉痛、大量の汗

頭痛、吐き気、体がだるい、体に力が入らない

意識がない、歩けない、体温が高い、けいれん

重症

※症状が表れた場合は、無理をせず休息をとりましょう！



体調に異変を感じた時は早めに休息を

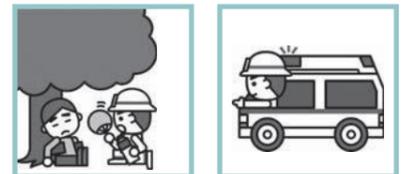


熱中症はどんな時になるの？

気温が高い、湿度が高い、風が弱い、日差しが強い、閉め切った屋内、エアコンのない部屋、急に暑くなった日、熱波の襲来…こんなときは熱中症を発症しやすくなります。注意しましょう。

熱中症かな？と思ったら

衣服をゆるめる、涼しいところへ移動する、体を冷やす、水分をとるなどをして様子を見ましょう。ただし、「意識がない」「水が飲めない」「歩けない」ときは救急車を呼びましょう！



状況に応じて適切な判断を