

熱中症を予防しよう

熱中症は、高温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、体温調節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、救急搬送されたり、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付け、体調の変化に気を付けるとともに、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。

暑さを避ける

室内では

- ◆ エアコンや扇風機などで温度をこまめに調節する
 - ◆ 遮光カーテン・すだれ・打ち水を利用する
 - ◆ 室温や暑さ指数(WBGT)をこまめに確認する
- ※暑さ指数(WBGT)：人体と外気との熱のやりとり(熱収支)に着目し、気温、湿度、日射、風の要素をもとに算出する指標

外出時には

- ◆ 日傘や帽子を着用する



- ◆ 天気の良い日は、日陰を利用し、こまめに休憩する
- ◆ 体の蓄熱を避けるために通気性の良い、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、体を冷やす

こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、水分を補給しましょう。大量に発汗する状況では、経口補水液(水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの)などで塩分なども補給しましょう。のどの渇きを感じなくてもこまめに水分補給をしましょう。



体調を整える

- ◆ バランスの良い食事を心掛け、朝ごはんをしっかり食べて体力をつける
- ◆ 寝苦しい夜は空気の通りを良くしたり、通気性の良い寝具を使ったりして、ぐっすり眠れる工夫をする

熱中症の症状

- ◆ めまい・立ちくらみ・生あくび・大量の発汗・筋肉痛・筋肉のこむら返り

症状がすすむと

- ◆ 頭痛・嘔吐・倦怠感・判断力低下
集中度低下・虚脱感

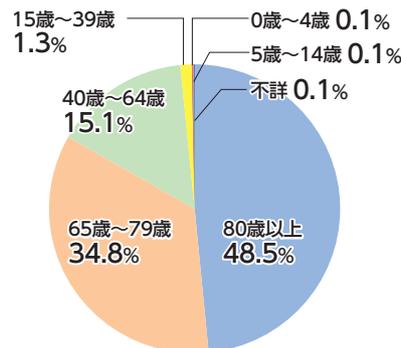
熱中症が疑われる人を見かけたら

- ◆ 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
- ◆ 衣服をゆるめ、体を冷やす(特に、首の周り、脇の下、足の付け根など)
- ◆ 水分・塩分、経口補水液などを補給する(経口補水液を一時に大量に飲むと、ナトリウムの過剰摂取になる可能性があります。)

自力で水が飲めない、応答がおかしいときは、ためらわずに救急車を呼ぶ

暑さの感じ方は、人によって異なります。体調変化に気を付けましょう。高齢者や子ども、障がい者(児)は、特に注意が必要です。熱中症による死亡者の約8割が高齢者です。80歳以上が約半数を占めています。

年齢別/熱中症死亡者の割合



出典：人口動態統計(令和5年)

気温などの環境条件だけでなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響しても起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い日や風が弱い日、体が暑さに慣れていないときは注意が必要です。



熱中症予防のための
情報・資料サイト
(厚生労働省)

問い合わせ先

健康課健康長寿担当(すこやか
交流プラザ内)

☎(501)2222