

熱中症は 予防でゼロに!

今夏も全国的に気温が高くなるとの見通しの中、熱中症は屋外だけでなく、室内にいるときでも発症します。場合によっては死に至ることもある熱中症ですが、正しい知識を持ち行動することで防ぐことができます。
【詳細】健康推進課 26・2397

熱中症とは

高温・多湿な環境に長時間いることで、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の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になることです。



熱中症を疑うときの応急処置

もし、あなたの周りの人が熱中症かもしれないと思ったら……。落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。最初の処置が肝心です。

1 熱中症を疑う症状がありますか?

はい **症状** めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温

2 呼びかけに応えますか?

はい 涼しい場所へ避難し服をゆるめ体を冷やす

3 水分を自力で摂取できますか?

はい 水分・塩分を補給する

4 症状がよくなりましたか?

はい そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう



熱中症を防ぐために

1 暑さを避ける工夫

行動の工夫

- 暑い日は無理な外出を控える
- 涼しい場所に避難する
- 適宜休憩する、頑張らない、無理をしない
- 携帯型扇風機や保冷剤などを活用する

衣服の工夫

- ゆったりとした衣服で襟元をゆるめて通気する
- 吸汗・速乾素材のものを着用する
- 日傘や帽子を使う

住まいの工夫

- 我慢せずエアコン等をつけ、扇風機も併用する
- Check!** 室内で熱中症にかかった人の多くが、エアコン等を利用していませんでした。室温はエアコンの設定温度とは異なります
- 遮光カーテンやすだれを利用する
- 屋根裏の換気口や玄関、向き合う窓を開ける



2 こまめに水分補給

- のどが渇く前に (時間やタイミングを決めて補給)
- アルコール飲料での水分補給はNG
- 1日あたり1.2ℓを目安に (食事等に含まれる水分を除く)
- 起床時、入浴前後に
- 大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに (スポーツドリンクなどがおすすめ)
※病気などで水分や塩分、糖分に制限のある方は主治医と相談してください。



3 暑さ指数^{※1}や熱中症(特別)警戒アラートをチェック

熱中症(特別)警戒アラートが発表されたときは、普段以上に熱中症予防行動を実践し、外出、運動、イベント等の中止や延期を検討しましょう。また、熱中症のリスクが高い方(高齢者や子供、障害者等)に声をかけましょう。

※1 暑さ指数 (WBGT) とは

気温、湿度、日射・輻射、風の要素をもとに算出する指標。テレビやラジオの天気予報、環境省の「熱中症予防情報サイト」で確認できます



熱中症予防情報サイト

熱中症警戒アラート

道内いずれかの観測地点で、翌日・当日の日最高暑さ指数 (WBGT) が33 (予測値) に達する場合に発表

熱中症特別警戒アラート

令和6年4月創設。道内全ての観測地点で、翌日の日最高暑さ指数が35 (予測値) に達する場合に発表

詳しくは市庁をご覧ください



出前講座のご案内

保健師・栄養士が「熱中症にならないためのコツ」というテーマで出前講座を実施しています。ぜひお申し込みください。

【詳細】健康推進課 26・2397



【参考および引用文献】『熱中症環境保健マニュアル 2022』、『日常生活における熱中症予防第3版 (2023年)』