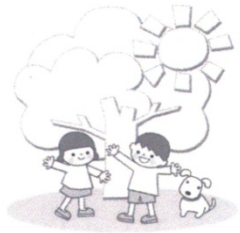


# 熱中症に気をつけましょう



## 熱中症とは・・・

私たちの体の中では、運動や体の動きによってつねに熱が出されています。それと同時に私たちの体には、異常な体温変化を抑えるために汗をかくなどの調節機構も備わっています。

しかし、気温が高かったり、激しい運動などで体の中からたくさんの熱が出たりすると、熱のバランスがくずれて、体温が上昇し、めまい、筋肉痛、頭痛、吐き気、意識障害等の症状がでてきます。このような状態が熱中症です。

## 熱中症は予防が大事！



### ●暑さを避けましょう。

外出する時は、吸湿性や通気性の良い服にしましょう。また、帽子や日傘などで直射日光を防いだり、日陰を選んで歩くなどの工夫をしましょう。

室内では、すだれ・カーテンなどで直射日光を防いで風通しを良くするなど生活環境を改善しましょう。

### ●こまめに水分を補給しましょう。



暑い日は、知らず知らずに汗をかいているので、活動の強度にかかわらず、こまめに水分を補給しましょう。

軽い脱水症状の時は、のどの乾きを感じないので、のどが渇く前あるいは暑いところに出る前には、水分を補給しておきましょう。

### ●暑くない始めや、急に暑くなった日は特に注意しましょう。

上手に汗がでるようになるためには、暑さに対しての慣れが必要です。暑さに慣れるまでの間に熱中症をおこしてしまわないよう注意しましょう。



### ●睡眠不足や体調不良だと危険性が増すので注意しましょう。

朝食を抜いたり、睡眠不足であったり、風邪などの体調不良の人などは、他の人より熱中症に陥りやすいので、特に注意しましょう。



**※熱中症は室内でも起こりますので、室内での温度管理にも注意しましょう。**

## 熱中症かな？ と思ったら…

熱中症を疑ったら、死に直面する緊急事態があることを認識しなければなりません。重症の場合は、救急車を呼んで病院へ搬送しましょう。



### ●涼しい場所に避難しましょう。

風通しの良い日陰や、できればクーラーが効いている室内などに避難しましょう。



### ●脱衣させて冷却しましょう。

衣服を脱がせて、体からの熱の放散を助けましょう。

露出させた皮膚に水をかけたり、うちわ等であおいで体を冷やしましょう。

### ●水分を与えましょう。

応答が明瞭で意識がはっきりしている時は、水分摂取は可能です。できるだけ冷たい水を与えましょう。

### ●医療機関へ搬送しましょう。



めまい、失神、頭痛、気分不快、吐き気、倦怠感、虚脱感、意識障害、けいれん、手足の運動障害、高体温などの重い症状がある時は、すぐに救急車を呼んで医療機関へ搬送しましょう。



## 関連するページへのリンク

- ・環境省熱中症予防情報サイト

<http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/index.html>

- ・水戸地方気象台ホームページ

<http://www.jma-net.go.jp/mito/>