



るため注意が必要です。

### ◆熱中症はこんな症状

#### ○自覚症状

1. めまい、顔のほてり
2. 筋肉痛、筋肉のけいれん、筋肉がつる

3. ボーッとする、一瞬気が遠くなる

4. 体のだるさ、吐き気、尿が出なくなる

#### ○他覚症状

1. 元気がない、体調が悪そう
2. 体温が高い、皮膚が熱い、皮膚が赤く乾いている

3. 汗のかき方がおかしい、全く汗をかいていない

4. 水分を飲めない
5. 呼びかけに答えられない、まっすぐ歩けない

### ◆熱中症とは

熱中症は、高温多湿な環境に、私たちの体が適応できないことで生じる様々な症状の総称です。昔は「日射病」や「熱射病」などと呼ばれる方は様々でしたが、平成12年からすべて「熱中症」に統一されました。

近年の夏の暑さや年間平均気温の上昇は著しく、令和5年の夏の気温は、1946年の統計開始以降、夏として1位の高温となりました。それに伴い、救急搬送者数や熱中症による死亡者数も全国で増加しました。

今年も5月から7月にかけて、気温が北日本では平年並み若しくは平年よりも高いと予想されてい

### ○衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げる

水で首や脇、足の付け根などを冷やしてあげましょう。皮膚に水をかけてうちわで扇ぎ、体を冷やすことも効果的です。

#### ○塩分や水分を補給させましょう

症状が出ている方がいたら、水分と塩分を同時に補給できる経口補水液やスポーツドリンクなどを飲ませよう。嘔吐の症状が出ていたり、意識がない方がいた場合は、無理矢理水分を飲ませることはやめてください。

最初から重症と思われる場合は、救急車を呼ぶなどして医療機関に連れて行きましょう。

### ◆身近な工夫で熱中症予防

#### ①気温や湿度を計って暑さを確認しましょう

#### 体に十分配慮しましょう

外出時は体の負荷が高まることが多い、日差しや暑さの影響を受けやすくなります。服装を工夫するほか、水分や休憩を十分にとつて体を守りましょう。

#### ⑤お出かけの際は

体感だけでは暑さを自覚しにくく、体の反応や対策が遅れがちです。温湿度計や熱中症アラートなどをチェックし、暑さの危険度を確認しましょう。

#### ⑥周りの人を気にかけましょう

年配の方は、自分で暑さや喉の渴きに気づきにくいうえ、体調の変化も我慢をしてしまうことがあります。周り的人が体調をこまめに気にかけ、予防対策を促してあげましょう。

#### ②室内を涼しくしましょう

冷房や除湿機・扇風機などを適度に利用し、涼しく風通しの良い環境で過ごしましょう。

#### ③水分を計画的にとりましよう

喉が渴く前に、定期的な水分補給をしましょう。1日に必要な水量は1.5～2リットルになります。汗をかく時は、それ以上摂取するよう心がけましょう。

加えてキュウリやナスなど、水分を多く含む食材を食事に取り入れるのも良いですね。

#### ④お風呂や寝る時も注意しましょう

入浴時や就寝中にも体の水分は失われています。入浴前後に十分な水分補給をし、寝る時には枕元に飲料を置いておくと良いでしょう。

症状は、項目番号が大きくなるほど重症です。熱中症かなと思うサインがあつた時は、すぐに応急処置を行いましょう。

### ◆熱中症の方がいた場合

まずは、クーラーが効いた室内に移動させましょう。近くにそのような場所がない場合は、風通りのよい日陰で安静にさせてください。

健康福祉課保健グループ