

熱中症にご注意を！

熱中症の発生は7～8月がピークとなりますが、他の時期でも注意が必要です。
熱中症を正しく理解し、予防に努めましょう。

○熱中症とは？

「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何もしてい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ケースもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、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。

○熱中症重症度

重症度	症状
I度 (軽症)	めまい・立ちくらみ 汗が止まらない こむら返り
II度 (中等症)	頭痛・吐き気・嘔吐 倦怠感 集中力の低下
III度 (重症)	意識障害 けいれん 高熱 歩行困難

外出時は天気予報や「暑さ指数(WBGT)」を参考に、無理のない範囲で活動しましょう！



○程度別熱中症搬送者数(市内)

	軽症	中等症	重症	死亡	合計
2017年	82	49	2	0	133
2018年	152	73	2	1	228
2019年	134	80	7	1	222

★「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント★

- マスクの着用で熱中症のリスクが高くなるおそれがあるため、屋外で十分な距離が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。
- マスクを着用している場合には、強い負荷の作業や運動は避け、喉が渴いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。また、適宜、周囲の人と距離をとり、マスクをはずして休憩しましょう。
- 冷房時でも換気扇や窓の開放によって換気が必要です。
- 換気によって室温が高くなりますので、エアコンの温度設定をこまめにしましょう。
- 日頃の体温測定や健康チェックは熱中症を予防するうえでも有効です。
- 少しでも体調が悪いと感じた時は、無理をせず自宅で静養するようにしましょう。
- 3密(密集、密閉、密接)を避けつつも、熱中症になりやすい高齢者、子ども、障害者への目配り、声掛けをするようにしましょう。
- 2歳未満の子どものマスク着用は、呼吸をしにくくさせ、熱中症や窒息の危険を高める可能性がありますので、2歳未満の子どものマスクの着用は控えましょう。



熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら…。
落ち着いて、状況を確認して対処しましょう。

熱中症を疑う症状はありますか？

- ・めまい・失神・大量の汗・筋肉痛・頭痛
- ・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・意識障害
- ・けいれん・運動障害・高体温

はい

呼びかけに応えますか？

はい



涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ身体を冷やす

水分を自力で摂取できますか？

はい

水分、塩分を補給する



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

いいえ

救急車を呼ぶ

119番

救急車が来るまでの間、応
急処置を始めましょう。反
応がない場合に無理に水を
飲ませてはいけません



涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ身体を冷やす

いいえ

氷のう等があれば、首、脇
の下、太ももの付け根を集
中の冷やしましょう



医療機関へ

本人が倒れたときの状況を知っている人が付
き添って、発症時の状態を伝えましょう

暑さ指標（WBGT）とは？

○人体の熱収支に影響の大きい、湿度、輻射熱、気温の3つを取り入れた指標で、乾球温度、湿球温度、黒球温度の3つを使って計算します。「暑さ指数（WBGT）」については下記URL参照ください。

「環境省熱中症予防情報サイト」 <http://www.wbgt.env.go.jp/>