

熱中症にご注意を!

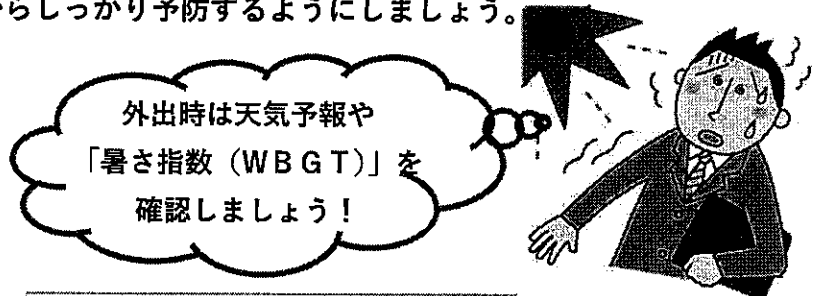
熱中症は、適切な予防行動がとられれば、防ぐことができます!
熱中症を正しく理解し、予防に努めましょう!!

○熱中症とは?

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、体温の調節がうまくできなくなり、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時でも発症し、意識を失ったり、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、日頃からしっかり予防するようにしましょう。

熱中症重症度	
重症度	症状
Ⅰ度 (軽症)	めまい・立ちくらみ 筋肉痛 汗がとまらない
Ⅱ度 (中等症)	頭痛・吐き気 体がだるい(倦怠感) 虚脱感
Ⅲ度 (重症)	意識障害・けいれん 高体温・返事がおかしい まっすぐ歩けない



程度別熱中症搬送者数(市内)					
	軽症	中等症	重症	死亡	計
2019年	134	80	7	1	222
2020年	121	86	10	1	218
2021年	96	34	1	0	131

★熱中症予防の5つのポイント★

①状況に合わせてマスクを外す

・マスクの着用により熱がにげにくく、熱中症の危険が高まります。屋外で十分な距離(目安2m以上)が保てる時は、適宜、マスクを外しましょう。

②暑さを避ける

・暑さの感じ方は人により異なります。屋内外問わず、室温や気温を確認し、外出時は、日よけをしましょう。

③こまめな水分補給と休憩

・喉が渴いていなくてもこまめに水分補給を心掛けるようにしましょう。マスク着用時の激しい運動は避け、適宜休憩しましょう。

④エアコン使用時も換気

・エアコンの活用が有効です。ただし、一般的な家庭用エアコンは空気循環のみで換気が行われないため、窓開放や換気扇によって適宜換気を行いましょう。

⑤日頃の健康管理

・無理のない範囲での運動を心掛け、暑さに備えた体づくりをしましょう。また、日頃の体調を確認し、調子が悪いときは休みましょう。



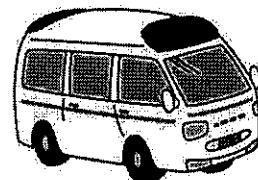
熱中症の応急処置

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、状況を確認してから対処しましょう。最初の措置が肝心です。

チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？

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・手足の障害・高体温



はい

いいえ

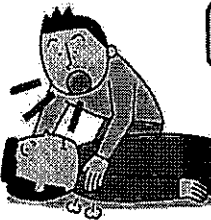
チェック2 呼びかけに応えますか？

救急車を呼ぶ！

はい

119番

救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません



涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ身体を冷やす

チェック3 水分を自力で摂取できますか？

氷のうなどがあれば、首、わきの下、太ももの付け根を集中的に冷やしましょう

はい

いいえ

水分・塩分を補給する



チェック4 症状がよくなりましたか？

医療機関へ！

はい

いいえ

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

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

暑さ指数 (WBGT) とは？

○気温・湿度・日射量などから推定する熱中症の危険度を判断する数値です。「暑さ指数 (WBGT)」の詳細については下記URLを参照ください。

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

このリーフレットは、厚生労働省 熱中症予防のための情報・資料サイト

(https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/)・

環境省 熱中症予防情報サイト (<https://www.wbgt.env.go.jp/>) を元に市原市役所 保健センター・消防局が共同作成