

# 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!!

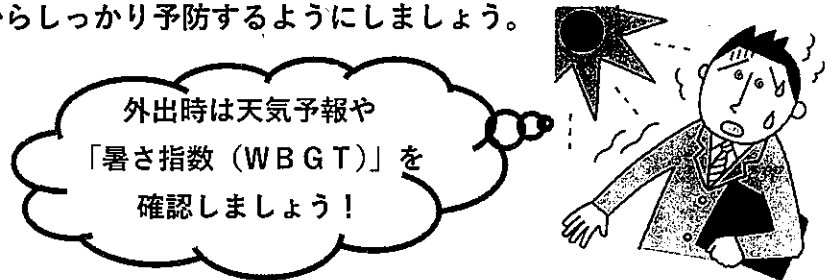
## ○熱中症とは?

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
<b>I度</b> (軽症)	めまい・立ちくらみ 筋肉痛 汗がとまらない
<b>II度</b> (中等症)	頭痛・吐き気 体がだるい(倦怠感) 虚脱感
<b>III度</b> (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
2021年	96	34	1	0	131
2022年	134	71	6	0	211
2023年	145	60	8	0	213

## ★熱中症予防の5つのポイント★

### ①涼しい服装

- ・吸湿性・速乾性のある、通気性のよい衣服を着用しましょう。また、マスクを着用する場合は、状況に応じて適宜外しましょう。

### ②暑さを避ける

- ・外出時には、帽子や日傘を使用したり、日陰を利用したりし、日よけをしましょう。また、熱中症警戒アラート発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう。

### ③こまめな水分補給と休憩

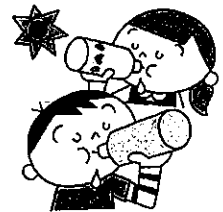
- ・喉が渇いていなくても、こまめに水分補給を心掛けるようにし、適宜休憩しましょう。

### ④室内での温度・湿度管理

- ・扇風機やエアコンを上手に活用し、室内の温度をこまめに調整しましょう。

### ⑤日頃の健康管理

- ・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。



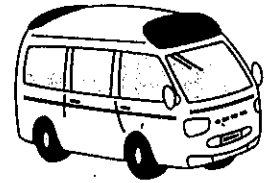
# 熱中症の応急処置

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

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。



はい

いいえ

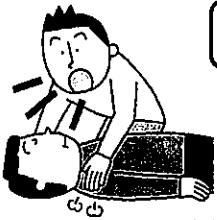
チェック2 呼びかけに応えますか？

はい

救急車を呼ぶ！

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

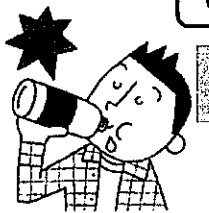
涼しい場所へ避難し、服をゆるめ身体を冷やす

チェック3 水分を自力で摂取できますか？

はい

いいえ

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



水分・塩分を補給する

いいえ

医療機関へ！

チェック4 症状がよくなりましたか？

はい

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

環境省熱中症予防情報サイトからの情報をチェック！ <http://www.wbgt.env.go.jp/>

環境省では、暑さ指数（WBGT）・熱中症警戒アラート等の情報提供をしています。詳細については URL を参照ください。

○暑さ指数（WBGT）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。

○熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高くなると予測される日の前日または当日、暑さ指数（WBGT）が33（予測値）に達する場合に発表されます。

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」・「環境省 熱中症予防情報サイト」を元に市原市役所 環境管理課・保健センター・消防局が共同作成。