

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

外出時は天気予報や
「暑さ指数(WBGT)」を
確認しましょう！



程度別熱中症搬送者数(市内)

	軽症	中等症	重症	死亡	計
2022 年	134	71	6	0	211
2023 年	145	60	8	0	213
2024 年	173	69	17	0	259

★熱中症予防の5つの工夫★

①衣服の工夫

・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。

②行動の工夫

・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水分補給の工夫

・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、適宜休憩しましょう。

水分摂取は1日1.2リットル、コップ6杯が目安です。

④暮らしの工夫

・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。ブラインドやすだれ、緑のカーテンなど窓から差し込む太陽の光を遮りましょう。

⑤生活習慣の工夫

・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。



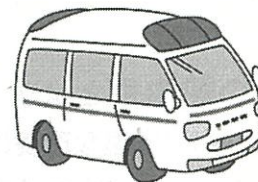
熱中症の応急処置

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、状況を確認めて対処しましょう。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

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす

119 番

救急車を呼ぶ！

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？

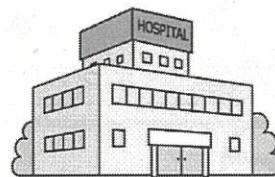


はい

水分・塩分を補給する

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



チェック4 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

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

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。