

## 「熱中症予防対策」

今回のテーマは、「熱中症予防対策」です。気象庁の直近の3カ月予報（6月～8月）によると、地球温暖化や春までのエルニーニョ現象等により、全体的に気温が高くなる見込みです。現場でのお仕事、通勤や外出時、ご自宅で過ごす際にも十分ご留意下さい。

### ① 熱中症とは

熱中症とは、高温多湿な環境下で体内の水分と塩分のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどによって発症する障害の総称です。次のような症状が出た場合は、要注意です。

- ✓ めまいや顔のほてり、失神、意識障害
- ✓ 手足の運動障害、筋肉けいれん、体の硬直
- ✓ 倦怠感、吐き気
- ✓ 大量の発汗、逆に全く汗がでない
- ✓ 高体温、皮膚の異常

### ② 熱中症に関する注意事項

- ✓ 熱中症による死亡者数は、真夏日の30℃から増加。特に、35℃以上の猛暑日は要注意！！
- ✓ シニアの熱中症は、半数以上が自宅で発生している。
- ✓ シニアは、体内の水分が不足しがち
- ✓ また、暑さに対する感覚機能や身体調整機能も低下しているので要注意

### ③ 熱中症予防行動のポイント

#### ✓ 暑さを避けましょう！

- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れないなら、外でも日陰へ

#### ✓ エアコンを上手に使用しましょう！

- ・エアコン使用中も、こまめに換気しましょう。
- ・室内の熱中症死亡事故の約8割はエアコン使用せず

#### ✓ のどが渇いていなくても、こまめに水分補給！

注) 持病の関係で水分や塩分の制限のある方は、かかりつけの医療機関にご相談下さい。

#### ✓ 日頃から体調管理をしましょう！



#### ④ 熱中症の対処法

万一、熱中症を発症したときの対処法などについて、ご案内します。

**+ 熱中症の応急手当 +**

- + 涼しい場所や日陰のある場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる
- + エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす







首の周り・脇の下・太もものつけね  
など太い血管の部分冷やす

飲めるようであれば  
水分をこまめに取らせる

水分

A cartoon illustration of a person lying on their back, appearing to be in distress. A fan is blowing air towards them. A water bottle is nearby. A speech bubble indicates that if they can drink, they should take small sips of water. Another speech bubble points to the neck, armpits, and inner thighs as areas to cool.

 持病をお持ちの方やお子さんは、かかりつけの医師とあらかじめ相談し、熱中症対策についてアドバイスをもらっておきましょう

重症度Ⅰ	重症度Ⅱ	重症度Ⅲ
<ul style="list-style-type: none"><li>・手足がしびれる</li><li>・めまい、立ちくらみ</li><li>・気分不快、ぼーとする</li><li>・こむらえりが起こる</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・頭がガンガン痛む</li><li>・吐き気がする、吐く</li><li>・体がだるい（倦怠感）</li><li>・意識がおかしくなる</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・意識がなくなる</li><li>・ひきつけを起こす（痙攣）</li><li>・呼びかけても返事がおかしい</li><li>・まっすぐ歩けない</li><li>・体が熱い</li></ul>
		
		
<ul style="list-style-type: none"><li>・涼しいところで休み</li><li>・冷たい水分・塩分を補給する</li><li>誰かが見守り、改善が見られなければ病院へ！</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>重症度Ⅰの対処に加えて</li><li>・衣服をゆるめる</li><li>・氷などで体を積極的に冷やす</li><li>すみやかに病院へ行きましょう</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>この状態になっていたら、<b>迷わず救急車で病院へ！</b></li><li>待っている間は重症度Ⅱの対処を！</li></ul>