

## 「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 cool spots like the neck, armpits, and inner thighs should be cooled. Another speech bubble says to drink water frequently if possible.

 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>