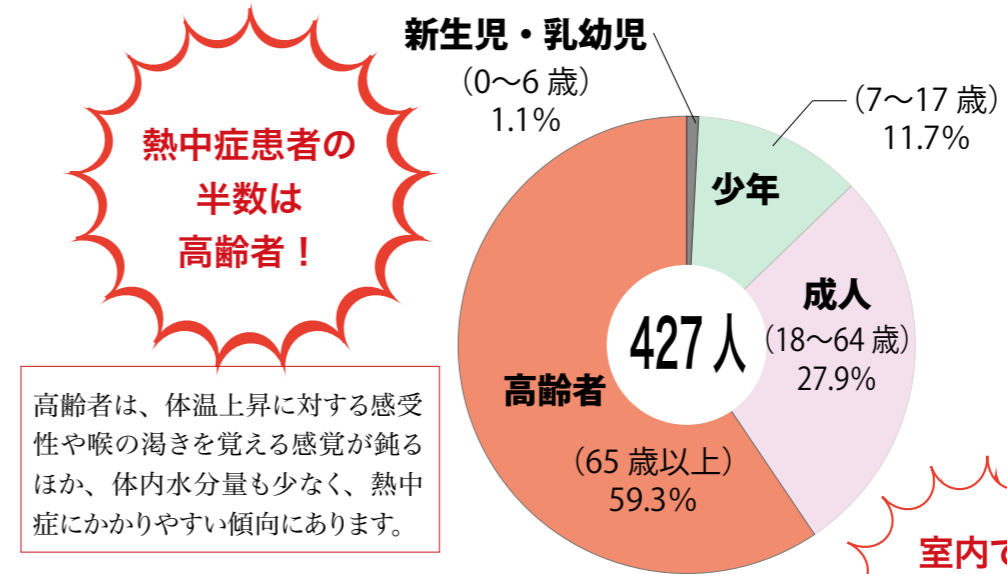


身近に  
起こるからこそ  
知っておきたい

# 熱中症から身を守る

熱中症の予防には「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です

■ 徳島県内 熱中症救急搬送者数 (平成27年5月1日～9月30日)

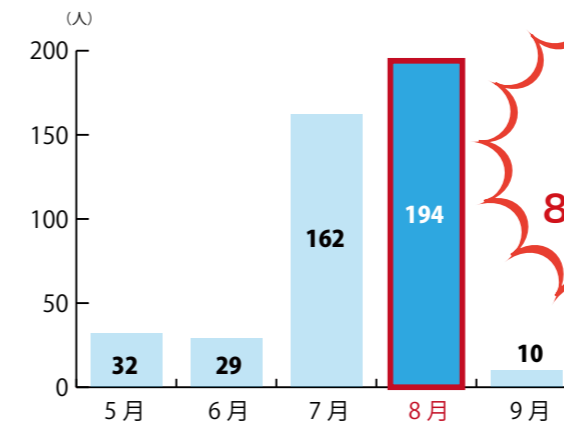


熱中症患者の  
半数は  
高齢者！

高齢者は、体温上昇に対する感受性や喉の渇きを覚える感覚が鈍るほか、体内水分量も少なく、熱中症にかかりやすい傾向にあります。

室内でも  
熱中症は  
発症します

■ 月別熱中症による救急搬送者数 (徳島県・平成27年)



熱中症の  
発症は  
8月がピーク

熱中症とは

熱中症とは、温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識の異常など、さまざまな障害をおこす症状のことです。熱中症は、老若男女関係なく、誰もがかかる可能性がある症状です。小中高生はスポーツ時に、成人は肉体作業時に、高齢者は日常生活内で多く発症しています。屋外で活動しているときだけでなく、室内で特に何もしていなくても熱中症を発症し、救急搬送されたり、死亡する事例が報告されています。室内にいるときも注意が必要です。

## 必見！ 熱中症状況別対策

### スポーツ・運動時の注意

- ・適度な休憩をとる。日陰などで定期的に休憩を！
- ・通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用を！
- ・スポーツ飲料でこまめに水分補給を！

### 高齢者への声かけ

- ・のどが渇かなくてもこまめな水分補給を！
- ・農作業など暑い日には絶対に無理をしない！
- ・室内では、扇風機やエアコンをつけて温度調節しましょう。

### 働いているときの注意

- ・作業強度に合わせて定期的な水分補給や休息、作業現場の温度調節も忘れずに！
- ・暑さ指数(WBGT)を確認して、室温が上がりにくい環境を確保しましょう。
- ・二日酔いや睡眠不足も要注意です。日頃から体調管理に気をつけましょう。

### 妊婦の方の注意

- ・妊娠中は汗をかきやすく、熱中症になりやすい体質になっています。
- ・ミネラルの多い麦茶などでこまめに水分補給を！
- ・通気性の良いゆったりとした服装に帽子や日傘の活用を！
- ・健康保険証と母子健康手帳を常に携帯しましょう。

### 熱中症予防チェックリスト

- こまめに水分補給をしている
- エアコン・扇風機を上手に使用している
- 部屋の温度を測っている
- 涼しい服装をしている
- 外出時には日傘や帽子を使用
- シャワーやタオルで体を冷やす
- 部屋の風通しを良くしている
- 緊急時・困った時の連絡先を確認している
- 暑い時は無理をしない
- 涼しい場所・施設を利用する

### 熱中症についての情報はこちら

▽ 環境省熱中症予防情報サイト  
暑さ指数(WBGT)の実況や予測、対策方法など情報満載。無料のメール配信サービスも。



<http://www.wbgt.env.go.jp/>  
その他、気象庁、厚生労働省、消防庁のホームページもご覧ください。

### 【お問い合わせ先】

三好市役所保険医務課  
電話 72-7613

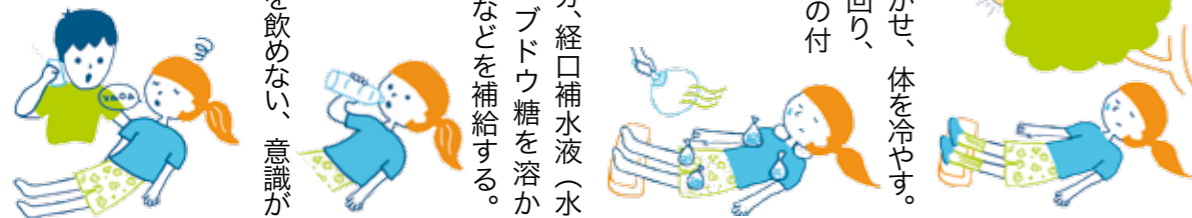
熱中症が疑われる人を見かけたら

① 涼しい場所へ避難させる。

② 衣服を脱がせ、体を冷やす。特に、首の回り、脇の下、足の付け根など。

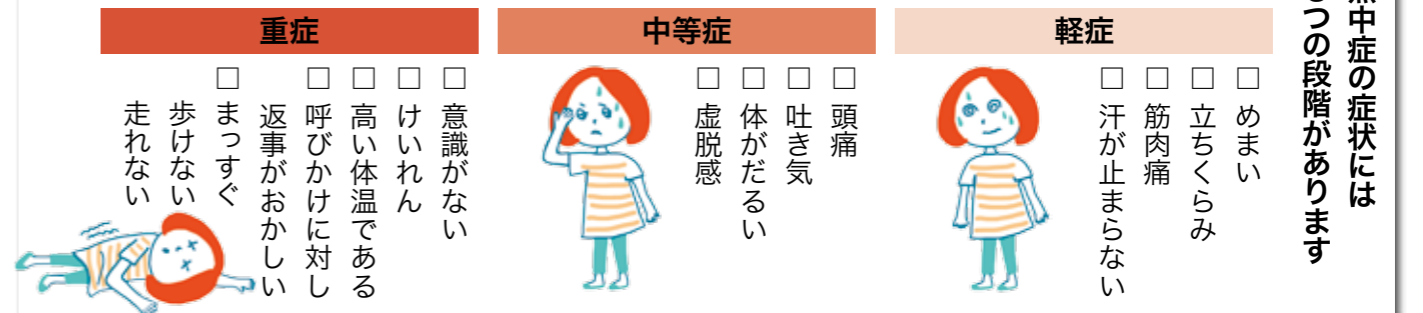
③ 水分・塩分、経口補水液(水分に食塩とブドウ糖を溶かしたもの)などを補給する。

④ 自力で水を飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！



### 重症度

適切な治療を施さなければ命に関わる場合があります



熱中症の症状には3つの段階があります