

# 熱中症を予防しよう

熱中症は、暑さやそれに伴う脱水により体内の水分や塩分バランスが崩れ、体温調節がうまくいかなくなり様々な症状が現れる病気です。

症状が進むと命にかかわることがありますが、適切な予防法で防ぐことができます！

## こんな時でも注意！



### 室内

発生場所の半数以上は室内です。室内であっても、気温や湿度が高ければ熱中症になることがあります。



### 曇りや雨の日

曇りや雨の日でも、気温や湿度の高い時は体内の熱が外に逃げにくいため、熱中症が発生しやすくなります。風が弱い場所も同じです。

### 梅雨明け

梅雨明けの急に蒸し暑くなる時期は暑さに慣れていないため、熱中症の発症が急増する傾向にあります。

## 特に注意が必要な人

### 高齢者

汗をかいて体の熱を下げる働きが弱く、脱水が進んでも、喉の渇きを感じにくい傾向があります。

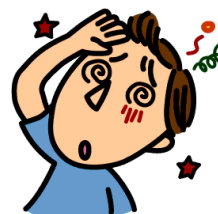
### 乳幼児

体温を調節する働きがまだ十分発達していません。晴天時は、地面に近いほど気温が高いため、大人よりも暑い環境にいることになります。



## 熱中症の症状

- 軽症**：めまい、立ちくらみ、筋肉痛、大量の発汗
- 中等症**：頭痛、吐き気、嘔吐、気分不快、体のだるさ
- 重症**：意識がない、けいれん、高体温、まっすぐ歩けない



# 熱中症の予防ポイント

## 暑さを避ける

- 直射日光を避け日陰を歩くようにしましょう。
- 炎天下や高温多湿下での作業はできるだけ控えましょう。
- 暑い時は無理せず空調を利用しましょう。



## 日頃からの健康づくり

- 三食をきちんととり、主食、主菜、副菜のそろった食事を心掛けましょう。
- 短時間の軽い運動をする習慣をつくり、暑さに慣れるようにしましょう。
- 睡眠を十分にとり、体調の悪い時は無理をしないようにしましょう。

## 水分をこまめに摂取

- のどが渴かなくても水分をこまめにとりましょう。のどが渴いた時は脱水が進んでいる証拠です。  
※アルコールは利尿作用があるため、逆に脱水を進めてしまいます。
- 汗をたくさんかいた時は、スポーツドリンクなどで水分と塩分を補給しましょう。

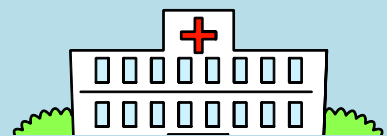
## 服装の工夫

- 襟元を緩め風通しのよい服装にしましょう。
- 外出時は、帽子や日傘を使用しましょう。



# 熱中症を疑ったときの応急手当

- 1) 涼しい場所へ移動する。
- 2) 衣服を緩めて体の熱を逃がす。
- 3) 首、脇の下、足のつけ根に保冷剤、氷などをあてて体を冷やす。
- 4) 水分を補給する（冷たいスポーツドリンクなどがおすすめ）。



上記 1～4 の対応をしても症状が回復しない場合や、水分を自力でとれない場合は、医療機関を受診しましょう。

意識がない・返事がおかしい・けいれんなどの症状が見られた場合、命にかかわる可能性がありますので、ためらわずに救急車（119 番）を要請しましょう。

★熱中症予防についてもっと知りたい方はインターネットで

熱中症 横須賀市

検索

〈事務担当〉横須賀市保健所 健康づくり課 TEL(822)4537