

予防しよう！熱中症

熱中症による救急搬送者数は、例年、梅雨明け後から急増します。本格的な暑さを迎える前に、気を付けるポイントと、応急手当を再確認しておきましょう。

熱中症の主な要因

- 気温、湿度が高い
- 風が弱い、日差しが強い
- 高齢者、乳幼児
- 慣れない運動、激しい筋肉運動
- 水分補給ができない状況



特に気を付けたい時期

6月 暑さに慣れていない、梅雨の晴れ間

7月 急に暑くなる梅雨明け



情報をチェックしよう



神奈川（三浦）の熱中症の危険度を表す指標「暑さ指数」（WBGT）の実況と予測

[（環境省）](#) 熱中症予防情報サイト

以下の症状はありませんか？



- めまい、立ちくらみ
- 大量の汗
- こむら返り
- 手足のしびれ
- 気分不快感
- 頭痛
- 吐き気、嘔吐

特に危険な症状

- 反応がおかしい
- けいれん
- 異常な高体温

➡ 救急車を呼ぶ



応急手当

涼しい場所へ移動し、
服をゆるめる

保冷剤などがあれば首、
脇の下、足のつけ根を冷やす

大量に汗をかいている場合は、スポーツドリンクなどで
水分・塩分を補給する

安静にして、十分な休息をとる

➡ 症状に改善が見られないときは、医療機関を受診

予防のために

暑さを避ける

エアコンで温度を調節 日傘や帽子の着用
こまめな休息 通気性のよい衣類を着用する

こまめに水分を補給する

室内・屋外問わずのどの渴きを感じなくても、こまめに
補給する

