



熱中症にご注意を！



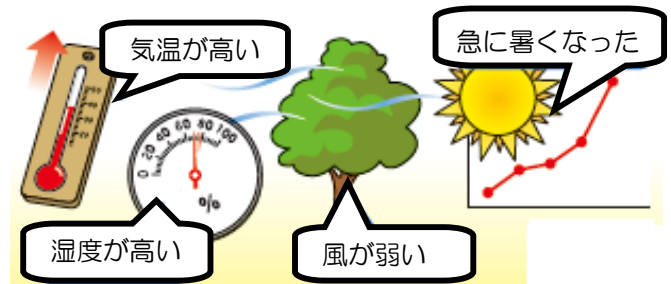
熱中症の発生は7～8月がピークになります。

最近では、熱中症で亡くなるかたも出ています。屋外はもちろんのこと室内でも注意が必要です。症状を知り、予防に努め、重症になる前に対処できるようにしましょう。

1 こんな日は熱中症に注意

こんな日は、熱中症になる危険が高くなりますので、特に注意が必要です。

- ・ 気温が高い日
- ・ 湿度が高い日
- ・ 風が吹かない日、弱い日
- ・ 急に暑くなってきた日



2 まずはしっかり予防

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！

水分・塩分補給

※高齢者、障害児、障害者のかたは、のどの渇きを感じなくてもこまめに水分補給を！



熱中症になりにくい室内環境

- 扇風機やエアコンを使った温度調整
- 室温が上がりにくい環境の確保（こまめな換気、遮光カーテン、すだれ、打ち水など）

体調に合わせた取り組み

- こまめな体温測定
- 通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどによる体の冷却

外出時の準備

- 日傘や帽子の着用
- 日陰の利用、こまめな休憩
- 通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用



《裏面もごらんください》

3 熱中症の症状を知っておきましょう

熱中症の症状は、軽度から重度まで3段階に区分されています。症状に応じた対処をすばやく行うことが大切です。



■ 軽度の熱中症

- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・筋肉痛
- ・汗がとまらない

■ 中度の熱中症

- ・頭痛
- ・吐き気
- ・体がだるい
- ・虚脱感

■ 重度の熱中症

- ・意識がない
- ・けいれん
- ・体温が高い
- ・呼びかけに対して返事がおかしい
- ・まっすぐに歩けない

4 熱中症の症状が現れたら…

意識があるとき／反応が正常なとき

涼しい場所へ避難させる

衣服を脱がせ、身体を冷やす

水分・塩分を補給する

※自力で水を飲めないときは
すぐに救急車を呼んでください



意識がないとき／反応がおかしいとき

救急車を呼ぶ

涼しい場所へ避難させる

衣服を脱がせ、身体を冷やす

医療機関に搬送する

5 特にお願したいこと

○患者の半数は高齢者です。周囲が見守るようご協力をお願いします。

- ・高齢者の方はのどの渇きを感じていなくてもこまめに水分補給をしたり、暑さを感じなくても扇風機やエアコンを使って温度調整をするように心がけましょう。
- ・熱中症にかかりやすい高齢者、障害者、子どもについては、周囲が協力して注意深く見守るようにしましょう。

○節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないでください。

- ・気温や湿度の高い日には、決して無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使用するようにしましょう。



〈問い合わせ先〉 箕面市健康福祉部健康増進課
電話:727-9507 ファックス:727-3539