

## 熱中症の対策法



大隅肝属地区消防組合  
救急隊長 救急救命士 前村 春海

### 重症度Ⅰ

- ・めまい
- ・筋肉痛
- ・大量の発汗

風通しのよい涼しい場所に運び、衣服をゆるめて寝かせましょう。また、冷たいタオル、うちわなどで体を冷やし、水分・塩分を補給しましょう。

### 重症度Ⅱ

- ・頭痛
- ・吐き気
- ・体がだるい
- ・虚脱感

足を高くして休み、水分・塩分を摂りましょう。症状の改善が見られない場合、すぐに病院へ行きましょう。

### 重症度Ⅲ

- ・意識障害
- ・けいれん
- ・高体温

死亡する危険度が高いので、太い血管のある脇の下、首、足の付け根を水や氷で冷やしましょう。そして、すぐに救急隊を要請しましょう。



## 熱中症への注意

### 暑さの感じ方は人によって異なります！

- 人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して、暑さに対する抵抗力は個人によって異なります。
- 自分の体調の変化に気をつけ、暑さの抵抗力に合わせて、万全の予防を心がけましょう。

### 高齢者は特に注意が必要です！

- 熱中症患者のおよそ半数は高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対する体の調節機能も低下しています。
- 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。

### 節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないように！

- 夏期の電力不足に対して節電の取り組みが求められていますが、節電を意識しすぎるあまり、健康を害することのないようご注意ください。
- 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。



熱中症予防講話の様子

## ご存知ですか？

# 熱中症の予防と対策

熱中症は、適切な予防をすれば防ぐことができ、熱中症になった場合も、適切な応急処置により救命することができます。

一人ひとりが、熱中症予防の正しい知識をもち、自分の体調の変化に気をつけるとともに、周囲の人にも気を配り、予防を呼びかけ合って、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

【問い合わせ】市健康増進課 ☎ 0994-41-2110

## 熱中症とはどのような病気

- 高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こります。



## 熱中症の予防法

### 水分・塩分補給

- こまめな水分・塩分の補給  
(特に高齢者、障がい児・障がい者の場合、のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給をしてください。)



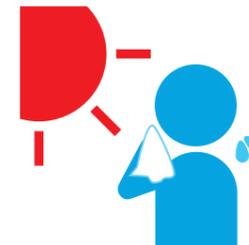
### 室内環境

- 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)
- 室温の把握



### 体調に合わせた対策

- こまめな体温測定  
(特に体温調節機能が十分でない高齢者、子どもなど)
- 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



### 外出時の注意

- 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
- 天気の良い日は、昼下がりの外出はできるだけ控える。

