



熱中症に注意しよう！

熱中症とは、高温多湿な環境に、身体が適応できないことで生じる、様々な症状のことです。

【熱中症を引き起こす条件】

環境

- ・ 気温が高い、急に高くなった
- ・ 湿度が高い
- ・ 風が弱い
- ・ 閉め切った室内
- ・ エアコン未使用

からだ

- ・ 高齢者、乳幼児
- ・ 持病（糖尿病、心臓病等）
- ・ 低栄養状態
- ・ 脱水状態（下痢など）
- ・ 体調不良（寝不足、二日酔いなど）
- ・ 過労

行動

- ・ 激しい運動、スポーツ
- ・ 慣れない運動、仕事
- ・ 長時間の屋外作業
- ・ 水分が補給しにくい
- ・ 十分に休息をとらない



『変わり目脱水』に注意！

季節の変わり目 ゴールデンウィーク明けの急に気温が上昇した日や、梅雨時期の湿度の高い日は、暑さに身体が慣れておらず、熱中症のリスクが高まります。

生活の変わり目 新入生や新入社員は、慣れない活動や作業で無理をし、熱中症になるリスクが高くなります。周囲の人は気かけ、無理なく行動できる環境、雰囲気作りを心がけましょう。

【熱中症の症状と重症度】

分類	症状	重症度
初期症状	<ul style="list-style-type: none"> ・ めまい、立ちくらみがある ・ 手足がしびれる ・ 筋肉のこむら返りがある（痛い） ・ 気分が悪い、ボーっとする 	
重症になる 手前	<ul style="list-style-type: none"> ・ 頭ががんがんする（頭痛） ・ 吐き気がする、吐く ・ 体がだるい（倦怠感） ・ 意識が何となくおかしい 	
危険な状態	<ul style="list-style-type: none"> ・ 意識がない ・ 体がひきつる（けいれん） ・ 呼びかけに対し返事が遅い ・ まっすぐに歩けない、走れない ・ 体が熱い 	

熱中症は瞬^{またた}く間に重症化し、命に危険がおよびます。
 予防方法を知り、熱中症を防ぎましょう。（裏面：予防方法について）

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルス感染症に伴う、感染予防の3つの基本である①身体的距離、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」を踏まえ、熱中症予防に取り組みましょう。

室温は28℃を
超えないように注意！

① 暑さを避けましょう

- ・感染予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、室温が28℃を超えないようエアコンの設定をこまめに調整しましょう。
(エアコンの設定温度を28℃にすると、換気等により室温が28℃を超える可能性が高いため)
- ・暑い日や時間帯は無理をせず、涼しい服装にしましょう。



② 暑さに備えた身体作りをしましょう

- ・暑くなる季節より前から、適度な運動等で汗をかき、暑さに慣れましょう。
- ・水分補給を忘れずに、無理のない範囲で行いましょう。



距離を十分にとる



③ 適宜マスクをはずしましょう

- ・気温、湿度の高い中でのマスク着用は要注意です。感染予防に注意して、適宜マスクをはずすようにしましょう。
- ・屋外で、人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずしましょう。
- ・マスク着用時は負荷のかかる作業や運動を避け、周囲との距離を十分に取った上で、マスクをはずして休憩しましょう。

④ のどが渴いていなくても、小まめに水分補給しましょう

- ・のどが渴く前に、こまめに水分補給しましょう。（1日あたり1.2リットルを目安に）
- ・大量に汗をかいた時は、塩分も忘れずに補給しましょう。



⑤ 日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃から体温測定や健康チェックをしましょう。
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養しましょう。



⑥ 周りの人にも気を配りましょう

- ・声をかけ合い、みんなで熱中症を予防しましょう。



⑦ 少しでも「おかしい」と思ったら病院へ行きましょう

- ・熱中症は静かに、時に急激に進行します。少しでも異変を感じたら、我慢せず医療機関を受診しましょう。



応急処置方法

① 涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめる

② 身体を冷やす

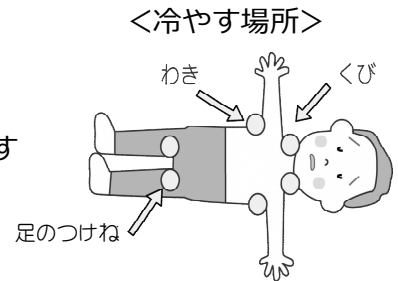
タオルでくるんだ保冷剤や氷枕を当てたり、体に水をかけて冷やす

③ 水分補給

※意識がない場合は誤えんする危険があるので控える

④ 医療機関へ

※緊急時には救急車を呼び、救急隊が到着するまで誰かが付き添う



【高齢者は特に注意】

高齢者は熱中症にかかりやすいため、ご家族は水分補給の回数や体調などを見守り、声をかけ、一緒に熱中症を予防しましょう。



○熱中症に関するホームページ：環境省熱中症予防情報サイト <http://www.wbgt.env.go.jp/>

【問い合わせ】

川越市保健所 健康づくり支援課

TEL: 049-229-4125 FAX: 049-225-1291

令和2年3月作成