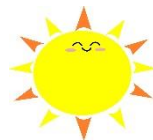


# 熱中症を予防しましょう！



熱中症は、暑い場所で体の水分と塩分のバランスが崩れたり、体の調整機能が正常に働かなくなることによって発症します。屋外だけでなく、室内や夜間でも幅広い年代層で発生しています。重症化すると死に至る可能性もありますが、正しい知識と適切な行動で防ぐことができます。また、応急処置を知っていれば、命を救うこともできます。



## いつなるの？

### 暑いとき

一般的には最高気温が25度を超えると、患者が発生し、30度を超えると熱中症で死亡する人の数が増えはじめると言われています。

### 湿度が高いとき

気温が低くても、湿度が高いと、汗が蒸発しにくくなり、熱中症への危険が高くなります。

### 日差しが強いとき

晴れた日は、直射日光や地面からの照り返しが熱中症の危険を高めます。大人に比べて地面近くにいる子供やペットは、照り返しにより特に高温にさらされる危険があるので注意が必要です。

### 風が弱いとき

風が弱い時は、汗をかいても体にまとわりついて蒸発しにくくなり、体温を下げる効果を弱めてしまいます。熱が体にこもりやすくなるので危険です。

## どうすればならないの？

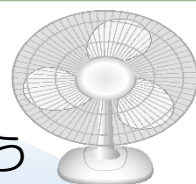
### こまめに水分を補給しよう

のどが渴いていなくても水分補給することを習慣にしましょう。いつでも水分補給できるよう飲み物を持ち歩きましょう。



### 休息をとろう

疲れているときは熱中症になりやすいので、頑張りすぎず休息をとりましょう。



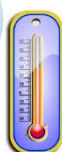
### エアコンを上手に使おう

気温が高い日や湿度の高い日には、無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使用しましょう。



### 温度に気を配ろう

体で感じる暑さと実際の気温は異なることがあります。温度に気を配り暑さに敏感になりましょう。



### 栄養をとろう

栄養をとることも熱中症予防になります。きちんとした食生活を心がけましょう。

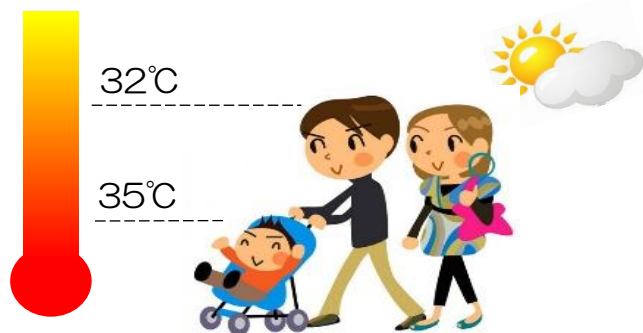
# こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

重症度	軽 症	中等症	重 症
症 状	めまい、立ちくらみ、こむら返り、汗が止まらない、気分が悪い	頭痛、吐き気、体がだるい、力が入らない、意識がなんとなくおかしい	呼びかけに対し返事がおかしい、けいれん、意識がない、まっすぐに歩けない、体が熱い
対処方法	涼しい場所へ避難、服を脱がせてとにかく冷やす、水分・塩分を補給※改善しない場合は病院へ	足を高くして休む、水分・塩分を補給※自力で飲めない場合はすぐに病院へ	救急隊を要請する

## 高齢者や乳幼児は特に注意！

高齢者は体温調節機能が低下しているため、体に熱がこもりやすくなります。また、暑さやのどの渇きを感じにくくなるため、水分補給をしないで気づかいうちに脱水症状になり、熱中症になる危険性が高くなります。

のどが渇いていなくても水分補給しましょうね！



乳幼児は体温調節機能が未発達なので熱中症になりやすく、初期症状を見逃して対処が遅れると重症化してしまう危険もあります。また、晴れた日には地面に近いほど気温が高くなるため、乳幼児は大人以上に暑い環境にいます。

## 冬も熱中症になるって本当？

冬は空気が乾燥しているので、気づかいうちに体の水分が奪われ水分補給も怠りがちなため、体調や気候のわずかな変化で脱水症状になり熱中症になる危険性が高くなります。のどが渇いていなくても起床や就床、入浴の前後などに水分を補給することを習慣にしましょう。

入浴中に脱水症状にならないように！



お問い合わせ、ご相談は各区保健福祉センター地域保健活動担当まで



大阪市 熱中症

検索

大阪市