

ねつちゅうしょう よぼうほし
熱中症は予防法を知つていれば防ぐことができます

ねっ ちゅう しょう よぼう **熱中症** を予防しよう！

ねっ ちゅう しょう よぼう **熱中症予防のポイント**

すいぶんほきゅう うんどう がいしゅつ にゅうよくまえ すいぶん
こまめに水分補給。運動や外出、入浴前には水分を

ふくそう つうきせい きゅうかん そっかんそざい
服装は通気性がよく吸汗・速乾素材のものを

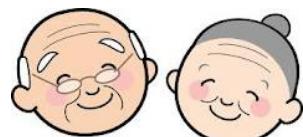
ひごろ あせ しゅうかん
日頃からウォーキングなどで汗をかく習慣を

あつ きゅう あつ ひ とく ちゅうい
暑くなりはじめや急に暑くなる日に特に注意を

たいちょう わる ひ あつ ばしょ うんどう さぎょう ひか
体調の悪い日は、暑い場所での運動や作業を控えましょう



ねっ ちゅう しょう しょじょう たいしょほうほう **熱中症の症状と対処方法**

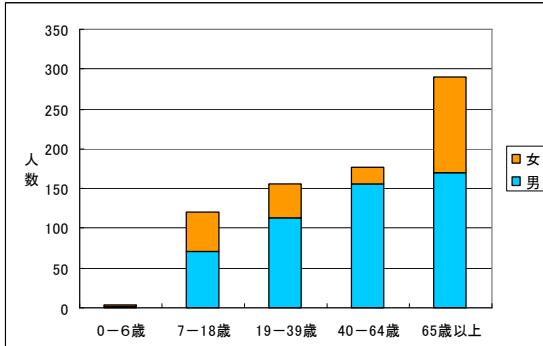


分類	症 状	対処方法
軽度	めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直（こむら返り）、汗がとまらない	涼しい場所へ移り体を冷やし、水分を与える ※改善しない場合は病院へ
中度	頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・体がだるい・体がぐったりする、力が入らないなど	冷たい水・塩分を与える ※自力で飲めない場合はすぐに病院へ
重度	意識がない・けいれん・呼びかけや刺激への反応がおかしい・真直ぐ走れない・歩けない・高い体温など	すぐに病院へ

熱中症に関するデータ

平成24年5月～9月（夏季）に、大阪市で、救急車で搬送された熱中症患者は748名でした。そのうちおよそ4割が65歳以上の高齢者でした。

	平成23年	平成24年
5月	6	10
6月	121	17
7月	285	328
8月	300	326
9月	65	67
合計	777	748



※大阪市内で救急車によって搬送された熱中症患者の状況

特に注意していただきたいこと

①暑さの感じ方は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、予防を心がけましょう。

②高齢者の方は特に注意が必要です！

こまめに水分補給をしたり、暑さを感じなくと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。

③まわりが協力して、熱中症予防を呼びかけ合うことが大切です！

特に、熱中症にかかりやすい高齢者、障がい児・障がい者や子どもについては、周囲が協力して注意深く見守るようにしましょう。

④節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないようご注意ください！

気温が高い日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。



○大阪市ホームページ【熱中症を予防しよう】

<http://www.city.osaka.lg.jp/kenko/page/0000169310.html>

大阪市健康局健康推進部健康施策課

〒530-8201 大阪市北区中之島1-3-20

TEL 06-6208-9951

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