



熱中症を予防して元気に夏を過ごしましょう!

熱中症とは、室温や湿度が高い中で作業や運動により、体内の水分や塩分(ナトリウム)などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなることを行います。

熱中症の主な症状は、①体温上昇、②めまい、③体がだるいなどで、重症になると、けいれんや意識障害を伴うことがあります。

なお、室温や湿度が高い時には、家の中でじっとしていても熱中症になることがあるため、特に注意が必要です。

《熱中症の分類と対処方法》

重症度	症 状	対 処	医療機関への受診
低	めまい、立ちくらみ、こむら返り(足がつる)、大量の汗	涼しい場所へ移動、安静、水分補給	症状が改善すれば受診の必要はありません。
中	頭痛、吐き気、体がだるい、体に力が入らない、集中力や判断力の低下	涼しい場所へ移動、体を冷やす、安静、十分な水分と塩分補給	口から飲めない場合や症状の改善が見られない場合は受診しましょう。
高	意識障害(呼びかけに対し反応がおかしい、会話がおかしいなど)、けいれん、運動障害(普段通りに歩けないなど)	涼しい場所へ移動、安静、体が熱ければ保冷剤などで冷やす	ためらうことなく救急車を呼びましょう 

《熱中症予防のポイント》

- ◇部屋の温度をこまめにチェックしましょう。(室温が28℃を超えないようにエアコンや扇風機を使いましょう。)
- ◇のどが渇かなくても、こまめに水分補給をしましょう。
- ◇無理をせず、適度に休憩をとりましょう。
- ◇日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを心がけましょう。

《 子どもの特徴 》

体温調節機能が未熟なために、熱中症にかかりやすい



***** 保護者の方へ *****

- お子さんの様子を十分に観察しましょう。
- 遊びの最中も、水分補給と休憩を心がけましょう。
- 外出時の服装に注意し、帽子を忘れずに!

《 高齢者の特徴 》

体温調節機能の低下により、自覚がないのに熱中症になる危険がある



***** 熱中症にならないために *****

- のどが渇かなくても水分補給をしましょう。
- 暑さを我慢せず、エアコンや扇風機を活用しましょう。
- 調子が悪いと感じたら、家族や近くの人にそばにいてもらいましょう。

◎熱中症は予防できる病気です。暑い夏を元気に過ごすために、熱中症のことをよく知り、しっかり予防しましょう。

問合せ 健康福祉課 (常北保健福祉センター内) ☎029-240-6550