

# 熱中症にご注意ください！！

## 熱中症とは？



- ・高温多湿な環境の中で、水分等のバランスが崩れることで生じるさまざまな症状の総称です。
- ・屋外ではもちろん、屋内（建物の中）で発症する例も少なくありません。
- ・乳幼児から高齢者までさまざまな年代で発症します。
- ・重症の熱中症は緊急に処置を要する危険な状態で、国内でも毎年多くの人が熱中症で命を落としています。

## どんな症状？

熱中症の主な症状は以下のとおりです。特に下の2つは重症です。



- ・手足や腹筋等のけいれん
- ・一時的な失神、立ちくらみ、めまい、頭痛、吐き気
- ・体温の上昇（約39℃、時には40℃以上）

◎水分を摂らせようとしても、自分で飲めない、飲ませようとしても飲ませられない

◎意識障害がある（呼び掛けたり、体をゆすったりしても反応がない、鈍い）

## 予防のポイント

- ・炎天下に、体力の弱い方、体調が優れない方、高齢者、乳幼児は、長時間の外出を避ける。
- ・外出中・作業中・運動中に、こまめに水分を摂る。（水やお茶よりも、塩分の含まれているスポーツドリンクが望ましい）
- ・外出する際は、帽子や日傘などを使用し、直射日光に当たらないようにする。
- ・屋内であっても、高温多湿な環境での長時間の作業を避ける。
- ・室温をこまめにチェックし、エアコンや扇風機等を活用する。



## 応急手当の方法

### ・涼しい環境に避難させる

風通しのよい日陰やクーラーが効いている室内などが適しています。

### ・衣服を脱がせ、体を冷やす

涼しい環境に移動したら、体から熱を逃がすために皮膚を濡らしてから、うちわや扇風機などで、風を当てるのが一番効果的です。氷袋や瞬間冷却パックなどを、首、脇の下、太ももの付け根などに当てると一層効果的です。

### ・スポーツドリンクなどを飲ませる

汗をかくことにより水分だけでなく塩分も失われているので、水やお茶ではなく、できるだけスポーツドリンクなど（少量の塩分が含まれているもの）を飲ませる方が効果的です。

### ・症状により医療機関を受診

軽症の場合は、速やかに応急手当を施すことにより多くは回復しますが、**重症と思われる症状の場合は、ただちに119番通報をしてください。救急車で医療機関へ搬送し、緊急に処置を受ける必要があります。**



## 熱中症情報に関するリンク

[金沢市「熱中症にご注意ください」](#)

[環境省「熱中症予防情報サイト」](#)

[石川県「熱中症予防情報」](#)

[総務省「熱中症情報」](#)