

令和2年度の熱中症予防

金沢市消防局
警防課
令和2年6月

熱中症とは

- ・高温多湿な環境下で、水分などのバランスが崩れることで体内の調整機能が破綻するなどして発症する障害の総称。
- ・外だけではなく、室内で発症する例も少なくありません。
- ・重症の熱中症は緊急に処置を要し、毎年多くの方が熱中症で命を落としています。



熱中症の症状

- ・手足や腹筋などのけいれん
- ・一時的な失神、立ちくらみ
- ・めまい、頭痛、吐き気
- ・体温の上昇（39℃以上となるときがあります）
- 重症の場合
 - ・水分を自分で飲めない、飲ませようとしても飲ませられない
 - ・呼びかけたり、体をゆすったりしても反応が鈍い



「新しい生活様式」における熱中症予防行動ポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である、①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い、また、3密（密閉、密集、密接）を避けるなどの「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動ポイントは以下のとおりです。

① 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用するなど、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・急に熱くなった日は特に注意する



③ こまめに水分補給をしましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに

④ 日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で療養



⑤ 暑さに備えた体作りをしましょう

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度



応急手当の方法

- ①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。
- ②衣服を脱がせ、体を冷やす 皮膚を濡らしてから、風を当てると効果的です。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より一層効果的です。
- ③スポーツドリンクなどを飲ませる 汗により塩分も失われているのでスポーツドリンク（少量の塩分が含まれるもの）などを飲ませるのが効果的です。
- ④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。