

熱中症にご注意ください。

- 熱中症は、適切な予防をすれば防ぐことができます。
- 熱中症になった場合も、適切な応急処置により救命することができます。
- 一人ひとりが、熱中症予防の正しい知識を持ち、自分の体調の変化に気を付けるとともに、周囲の人にも気を配り、予防を呼びかけ合いましょう。

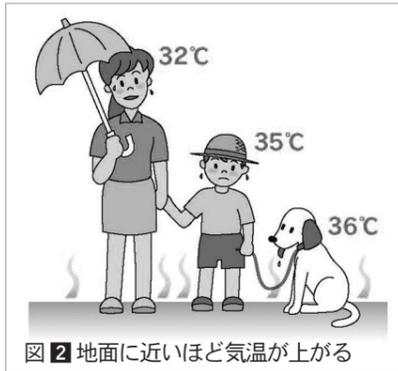


図2 地面に近いほど気温が上がる

② 子どもの環境は大人と違う
 気温が高い日に散歩などをする場合、身長が低い幼児は大人よりも危険な状態になります。その理由は晴天時には地面に近いほど気温が高くなるからです。(図2)

通常気温は1.5mの高さで測りますが、東京都心で気温が32.3度だった時、50mの高さでは35度を超えていました。さらに地面近くの5mでの計測気温は、36度以上になっていました。大人が暑いと感じている時は、幼児はさらに高温の環境にいることとなります。

③ 熱中症は予防が大切
 熱中症は命にかかわる病気ですが、予防法を知っていれば防ぐことができます。熱中症を防ぐために、日常生活のなかでは、次のようなことに気をつけましょう。

暑さを避ける
 室内では：
 ▼扇風機やエアコンで温度を調節
 ▼遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
 ▼室温をこまめに確認
 外出時には：
 ▼日傘や帽子の着用
 ▼日陰の利用、こまめな休憩
 ▼天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える
 体の蓄熱を避けるために：
 ▼通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
 ▼保冷剤や氷、冷たいタオルなどで、体を冷やす
 こまめに水分補給
 室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液(※)などを補給する
 ※水に食塩とラドウ糖を溶かしたもの

③ 熱中症は命にかかわる病気ですが、予防法を知っていれば防ぐことができます。熱中症を防ぐために、日常生活のなかでは、次のようなことに気をつけましょう。

暑さを避ける
 室内では：
 ▼扇風機やエアコンで温度を調節
 ▼遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
 ▼室温をこまめに確認
 外出時には：
 ▼日傘や帽子の着用
 ▼日陰の利用、こまめな休憩
 ▼天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える
 体の蓄熱を避けるために：
 ▼通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
 ▼保冷剤や氷、冷たいタオルなどで、体を冷やす
 こまめに水分補給
 室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液(※)などを補給する
 ※水に食塩とラドウ糖を溶かしたもの

③ 熱中症は命にかかわる病気ですが、予防法を知っていれば防ぐことができます。熱中症を防ぐために、日常生活のなかでは、次のようなことに気をつけましょう。

暑さを避ける
 室内では：
 ▼扇風機やエアコンで温度を調節
 ▼遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
 ▼室温をこまめに確認
 外出時には：
 ▼日傘や帽子の着用
 ▼日陰の利用、こまめな休憩
 ▼天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える
 体の蓄熱を避けるために：
 ▼通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
 ▼保冷剤や氷、冷たいタオルなどで、体を冷やす
 こまめに水分補給
 室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液(※)などを補給する
 ※水に食塩とラドウ糖を溶かしたもの

③ 熱中症は命にかかわる病気ですが、予防法を知っていれば防ぐことができます。熱中症を防ぐために、日常生活のなかでは、次のようなことに気をつけましょう。

暑さを避ける
 室内では：
 ▼扇風機やエアコンで温度を調節
 ▼遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
 ▼室温をこまめに確認
 外出時には：
 ▼日傘や帽子の着用
 ▼日陰の利用、こまめな休憩
 ▼天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える
 体の蓄熱を避けるために：
 ▼通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
 ▼保冷剤や氷、冷たいタオルなどで、体を冷やす
 こまめに水分補給
 室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液(※)などを補給する
 ※水に食塩とラドウ糖を溶かしたもの



図3 こまめな水分と塩分補給を

③ 熱中症は命にかかわる病気ですが、予防法を知っていれば防ぐことができます。熱中症を防ぐために、日常生活のなかでは、次のようなことに気をつけましょう。

暑さを避ける
 室内では：
 ▼扇風機やエアコンで温度を調節
 ▼遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
 ▼室温をこまめに確認
 外出時には：
 ▼日傘や帽子の着用
 ▼日陰の利用、こまめな休憩
 ▼天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える
 体の蓄熱を避けるために：
 ▼通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
 ▼保冷剤や氷、冷たいタオルなどで、体を冷やす
 こまめに水分補給
 室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液(※)などを補給する
 ※水に食塩とラドウ糖を溶かしたもの

熱中症はこんな病気です
 高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整機能がうまく働かなくなったりすることにより、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こります(右表)。

◆ 熱中症の症状と重症度分類

分類	重症度	症状
I度	軽症	めまい・失神 「立ちくらみ」という状態で、脳への血流が瞬間的に不十分になったことを示し、「熱失神」と呼ぶこともあります 筋肉痛・筋肉の硬直 筋肉の「こむら返り」のことで、その部分の痛みを伴います。発汗に伴う塩分(ナトリウムなど)の欠乏により生じます。これを「熱けいれん」と呼ぶこともあります 大量の発汗
	中等症	頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感 体がぐったりする、力が入らないなどがあり、従来から「熱疲労」「熱疲弊」といわれていた状態です
II度	中等症	頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感 体がぐったりする、力が入らないなどがあり、従来から「熱疲労」「熱疲弊」といわれていた状態です
III度	重症	意識障害・けいれん・手足の運動障害 呼びかけや刺激への反応がおかしい、体にガクガクとひきつけがある、真っすぐ走れない・歩けないなど 高体温 体に触ると熱いという感触です。従来から「熱射病」や「重度の日射病」といわれていたものがこれに相当します
	重症	入院・集中治療の必要

③ 熱中症は命にかかわる病気ですが、予防法を知っていれば防ぐことができます。熱中症を防ぐために、日常生活のなかでは、次のようなことに気をつけましょう。

暑さを避ける
 室内では：
 ▼扇風機やエアコンで温度を調節
 ▼遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
 ▼室温をこまめに確認
 外出時には：
 ▼日傘や帽子の着用
 ▼日陰の利用、こまめな休憩
 ▼天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える
 体の蓄熱を避けるために：
 ▼通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
 ▼保冷剤や氷、冷たいタオルなどで、体を冷やす
 こまめに水分補給
 室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液(※)などを補給する
 ※水に食塩とラドウ糖を溶かしたもの

●熱中症への詳しいお問い合わせ：健康福祉課保健予防係 ☎0224-53-2115 参考資料：熱中症環境保健マニュアル(環境省) 熱中症予防のために(厚生労働省)

○熱中症環境保健マニュアル、熱中症予防リーフレット・カード、暑さ指数(WBGT)予報ほか
 ・環境省 熱中症予防情報サイト <http://www.wbgt.env.go.jp/>
 熱中症環境保健マニュアル http://www.wbgt.env.go.jp/heatstroke_manual.php

○天気予報、気象情報、異常天候早期警戒情報ほか
 ・気象庁 熱中症から身を守るために <http://www.jma.go.jp/jma/kishou/kuashou/kurashi/netsu.html>
 異常天候早期警戒情報 <http://www.jma.go.jp/jp/soukei/>

○健康のため水を飲もう推進運動
 ・厚生労働省 健康のため水を飲もう推進運動
<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/suido/nomou/>

○職場における熱中症予防対策
 ・厚生労働省 職場における労働衛生対策
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei02.html>

○消防庁 熱中症情報
http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2.html

熱中症情報
ホームページ

③ 熱中症は命にかかわる病気ですが、予防法を知っていれば防ぐことができます。熱中症を防ぐために、日常生活のなかでは、次のようなことに気をつけましょう。

暑さを避ける
 室内では：
 ▼扇風機やエアコンで温度を調節
 ▼遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
 ▼室温をこまめに確認
 外出時には：
 ▼日傘や帽子の着用
 ▼日陰の利用、こまめな休憩
 ▼天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える
 体の蓄熱を避けるために：
 ▼通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
 ▼保冷剤や氷、冷たいタオルなどで、体を冷やす
 こまめに水分補給
 室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液(※)などを補給する
 ※水に食塩とラドウ糖を溶かしたもの

