

### ☀️ 熱中症の対策は？

熱中症は予防が大切です。  
熱中症は気温などの環境条件だけでなく、体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。  
気温が高い・風が弱い日や、体が暑さに慣れていないときは注意が必要です。

#### ■熱中症の対策として、次の6つのことに注意してください

1. 非常に暑い場所や炎天下などでの長時間の作業やスポーツは避ける。
2. のどが渇かなくても、こまめに水分補給する。
3. 暑い時は無理をせず、こまめに休憩する。
4. 外出時は帽子をかぶる・日傘をさすなど、直射日光を避ける。
5. 吸湿性や通気性の良い衣服を着る。
6. 室内ではエアコンや扇風機などで暑さを避ける。



### ☀️ 熱中症は予防が大切



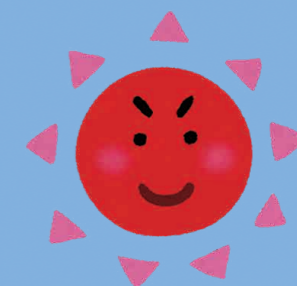
・室内でも温湿度を測りましょう ・体調の悪いときは特に注意しましょう

#### \* 急に暑くなった日や活動の初日などは特に注意

人間の体は暑い環境での運動や作業を始めてから3~4日経たないと、体温調節が上手になってきません。  
このため、急に暑くなった日や久しぶりに暑い環境で活動した時には、体温調節が上手くいかず、熱中症で倒れる人が多くなっています。

#### \* 汗をかいたときには塩分の補給も忘れずに

## 特集：夏です 熱中症に注意しましょう！



8月に入り、いよいよ夏本番です。

この時期に気を付けたいのが熱中症です。夏の暑さにより毎年熱中症で体調を崩す人が出ています。平成30年夏季(7月~9月)の全国における熱中症による救急搬送人員は87,441人で、154人の方が命を落としています。

熱中症は予防や早期処置が大切です。

熱中症に注意して夏を元気に過ごしましょう！

問 市保健センター ☎ 43-1990 FAX 44-9744

### ☀️ 熱中症とは？

熱中症とは、体の中の“あつさ”によって引き起こされるさまざまな不調です。高温環境下で、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻したりして発症する障害の総称で、場合によっては死に至ることもあります。

普段、私たちの体は熱いときや運動をすることによって体温が上昇しますが、汗をかいたり、皮膚に血液をためたりして熱を外に放散するしくみがあり、体温調整反応といいます。この反応によって体温を36~37℃の範囲で保っています。

ところが、気温が高く、強い日差しにあたりたりしたときに、体が上手になじまなかったり、激しい労働や運動によって体の中に熱がたまってしまうと、体温が上昇し、体内の調整機能が破綻してしまうことがあります。この状態を「熱中症」と言います。

### ☀️ 熱中症の症状とは？

- ①軽度の症状 めまい・失神、神経痛、筋肉の硬直、大量の発汗
- ②中度の症状 頭痛、気分不快、吐気、嘔吐、倦怠感、虚脱感
- ③重度の症状 意識障害、けいれん、手足の運動障害・高体温

