

## 熱中症にご注意ください！



気温や湿度が高く、**熱中症になりやすい時期**です。  
熱中症は予防することが大切です。

### 今すぐできる予防法！

#### (暑さを避ける)

- 暑い日は、昼間の外出を控える。
- 外出するときは、日傘や帽子を身に着ける。
- できるだけ日陰を歩き、こまめに休む。
- 室内ではエアコンや扇風機で温度を調整する。



#### (水分の補給)

- のどの渇きを感じなかったとしても、こまめに水分を補給する。
- 大量に汗をかいた後は、塩分が入ったスポーツドリンクも良いでしょう。

### こんな症状が現れたら熱中症の可能性あり！

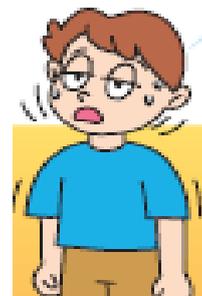


**重症**

めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り

頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感

呼びかけへの返事がおかしい、意識消失、けいれん など



### 熱中症が疑われたときは・・・

- 涼しい場所へ避難する。
- 衣服をゆるめ、体を冷やす。  
(首・脇の下・足の付け根などを冷やす。)
- 水分補給 (水、スポーツドリンク類)



**注意**

休息しても熱中症の症状が改善しない場合や、自力で水を飲めない場合、意識がない場合は救急車を呼んでください。

## どうして熱中症になるのでしょうか？

暑い日に運動をしたり、長時間高温・多湿の環境で過ごしたりすることによって、体の水分や塩分のバランスが崩れます。

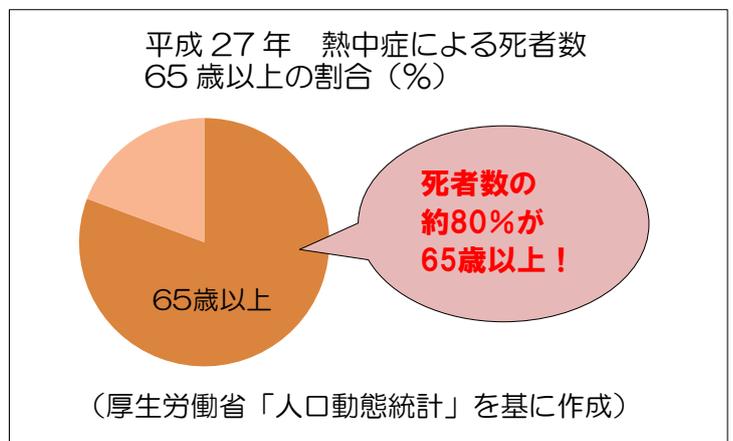
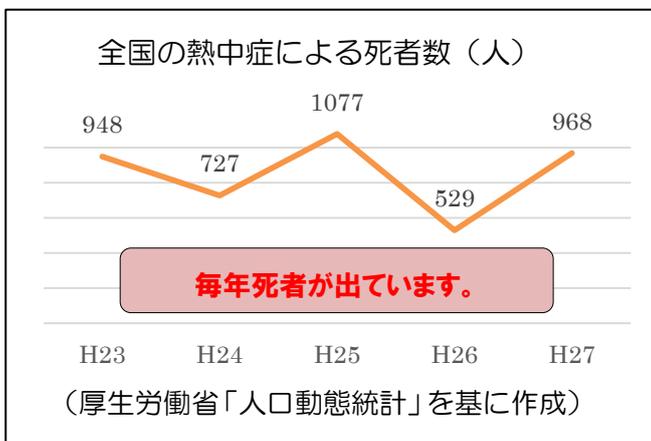
体温調節がうまくできなくなり、体は熱を貯めこんだ状態になります。

**熱中症を発症します。**

## 熱中症はどのくらい危険なのでしょうか？

熱中症になると、最悪の場合死亡することもあります。そして、熱中症による死者数の**約80%が65歳以上**となっています。体の体温調節機能が低下していることも原因の1つです。

(下のグラフを参照してください。)



また、熱中症は屋内でも発生しています。熱中症の**約41%が居住場所などの屋内で発生**しているというデータがあります。(H25年6月~9月、東京消防庁ホームページより)

熱中症は誰にでも起こり得ることでありますが、特に**高齢者の場合は注意**してください。室内で過ごす場合でも、エアコンなどを使用して室温が上がりすぎないように注意してください。こまめな水分補給も忘れないようにしてください。

### 【参考情報】

厚生労働省「熱中症関連情報」 [厚生労働省 熱中症](#) で検索！

[http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/nettyuu/index.html](http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/index.html)

環境省「熱中症予防情報サイト」 [環境省 熱中症](#) で検索！

<http://www.wbgt.env.go.jp/>

気象庁「熱中症から身を守るために」 [気象庁 熱中症](#) で検索！

<http://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/kurashi/netsu.html>