

# 熱中症を予防して元気な夏を！



## 熱中症とは？

熱中症とは、温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識の異常など、様々な障害をおこす症状のことです。

家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、体から熱が逃げにくく熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。



## 子どもの特徴

地面の照り返しにより、高い温度にさらされやすい



汗腺などが十分に発達していない

体温調節機能が十分に発達していないため、熱中症にかかりやすい

## 高齢者の特徴

汗をかきにくい



暑さを感じにくい

のどの渇きを感じにくい

体温を下げるための体の反応が弱くなっており、自覚がないのに熱中症になる危険がある

- ☺ 部屋の温度をこまめにチェック！  
(普段過ごす部屋には温度計を置くことをお奨めします)
- ☺ 室温28℃を目安に、エアコンや扇風機を上手に使いましょう！
- ☺ お風呂上がりの水分補給も忘れずに。
- ☺ のどが渇かなくてもこまめに水分補給を。
- ☺ 寝る時は枕元にペットボトルなどの水分を置いておきましょう。
- ☺ 外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も！
- ☺ 無理をせず、適度に休憩と十分な睡眠を！
- ☺ 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを！

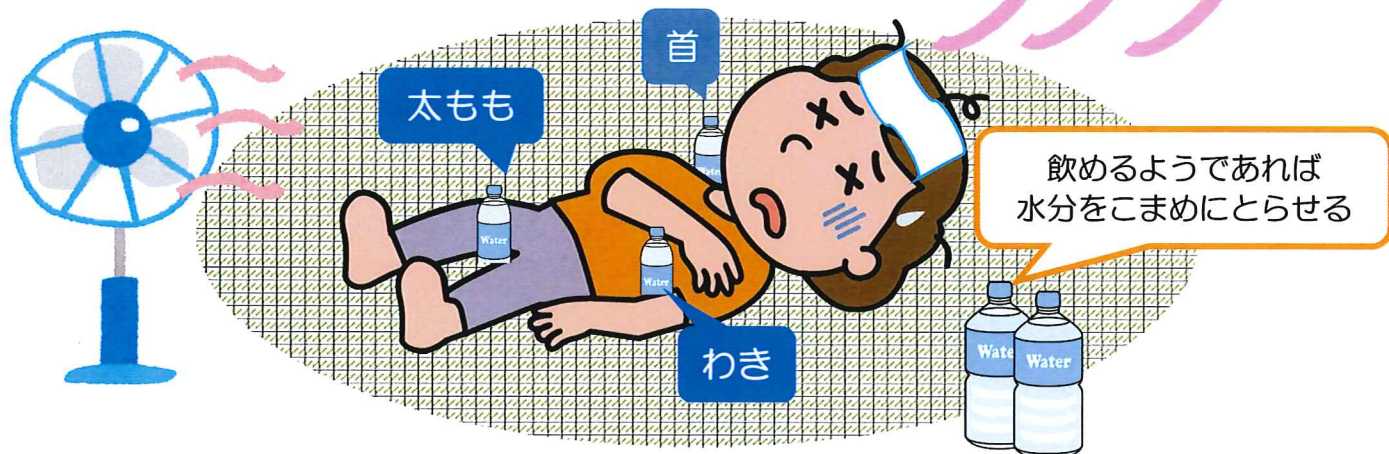
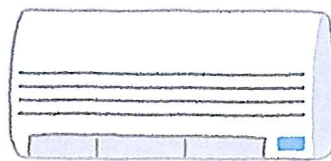


★持病をお持ちの方やお子さんは、かかりつけの医師とあらかじめ相談し、熱中症対策についてアドバイスをもらっておきましょう。



# 熱中症の応急手当

- + 涼しい場所や日陰のある場所へ移動し、衣服をゆるめ、安静に寝かせる
- + エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす。



※首の周り、わきの下、太もものつけねなど太い血管の部分、冷たいおしぼり、保冷剤、氷のう、冷たいペットボトルで、冷やしましょう。  
 (冷蔵庫に、おしぼりを冷やしておきましょう。)  
 ※冷たい水分をとりましょう。

## 熱中症の分類と対処方法

重症度	症状	対処	医療機関への受診
軽	<ul style="list-style-type: none"> <li>めまい ・ 立ちくらみ</li> <li>こむら返り ・ 大量の汗</li> <li>手足のしびれ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>涼しい場所へ移動</li> <li>安静</li> <li>冷やした水分、塩分補給</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>症状が改善すれば受診の必要なし</li> </ul>
中	<ul style="list-style-type: none"> <li>頭痛 ・ 吐き気</li> <li>体がだるい</li> <li>集中力や判断力の低下</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>涼しい場所へ移動</li> <li>安静</li> <li>衣類をゆるめ体を冷やす</li> <li>十分な水分と塩分の補給</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>口から飲めない場合や、症状の改善が見られない場合は、受診が必要</li> </ul>
重	<ul style="list-style-type: none"> <li>意識障害 (受答えや会話がおかしい)</li> <li>けいれん ・ 体が熱い</li> <li>運動障害 (普段通りに歩けないなど)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>涼しい場所へ移動</li> <li>安静</li> <li>衣類をゆるめ保冷剤などで冷やす</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>すぐに救急車 (119番) を要請!</li> </ul>

こんな症状があったら、熱中症を疑いましょう!

柳川市健康づくり課健康係  
 電話 77-8536

