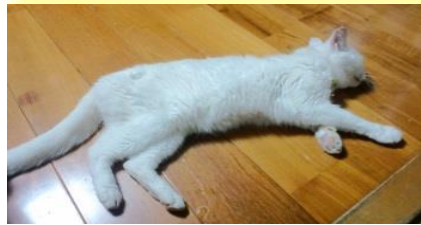


熱中症予防出前講座 ～こうして防ごう！熱中症～



“熱中症おたすけ隊2018”

梅雨時こそ、気をつけたい 熱中症！



1. 熱中症とは？

暑くて汗をかく

水分
不足

塩分
不足

水分・塩分がなくなる

汗がかけなくなる

体に熱がこもる



熱

重症の場合
死にいたる危険
も！

どんな“気象条件”で熱中症が起きやすいの？

気温が高い

湿度が高い

風が弱い

日差しが強い

照り返しが強い

特に注意が必要なのは

- 急に気温が上がった日、涼しい日が続いた後、暑さがぶり返した日。
- 発生は5月から始まり、7月・8月がピークを迎える。
- 冷夏といわれる年にも発生する。

※ 体が熱さに慣れていない時期に発生する 今頃が注意です。

家の中や庭でなることも
多いです。



2. 熱中症の症状とは・・・

～暑い中でこんな症状があったら熱中症を疑いましょう～

I 度(軽度)

- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・筋肉のこむら返り
- ・汗がどんどん
出てくる
- ・顔色が悪い



II 度(中度)

- ・頭が
がんだんする
- ・吐き気がする
- ・体がだるい
- ・おう吐している



III 度(重度)

- ・意識がない
- ・けいれんしている
- ・呼びかけに対し
返事がおかしい
- ・まっすぐに歩けない
- ・体温が異常に高い



3 熱中症かもしれないと思った時には

意識がありますか？

いいえ



救急車を呼ぶ

はい



涼しい場所へ避難する

服をゆるめ、体を冷やす

自分で水が飲めますか？

いいえ



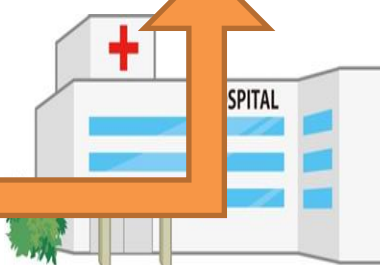
はい

水分を補給する



症状は改善しましたか？

いいえ



4. こんな人は熱中症に要注意！

<熱中症になりやすい人>

- ・子供や高齢者
- ・体調不良の人(発熱・二日酔い・寝不足など)
- ・脱水状態の人(下痢など)
- ・肥満の人
- ・体温調節に影響のある病気や内服をしている人(心肺機能や腎機能が低下している人、自律神経や循環機能に影響を与える薬を飲んでいる人)



子どもの特徴

体温調節機能が未熟

地面の照り返しにより、
高い温度にさらされる

汗腺が未熟



高齢者の特徴

体温を下げるための体の反応が
低下。自覚がないのに熱中症にな
る危険がある

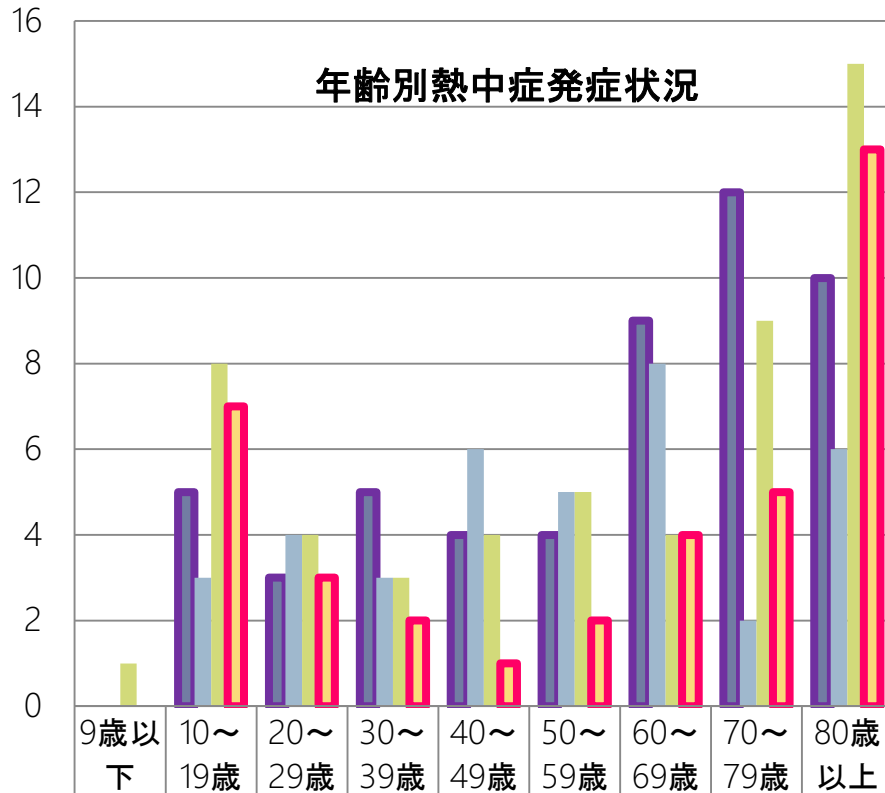
暑さを感じにくい

汗をかきにくい

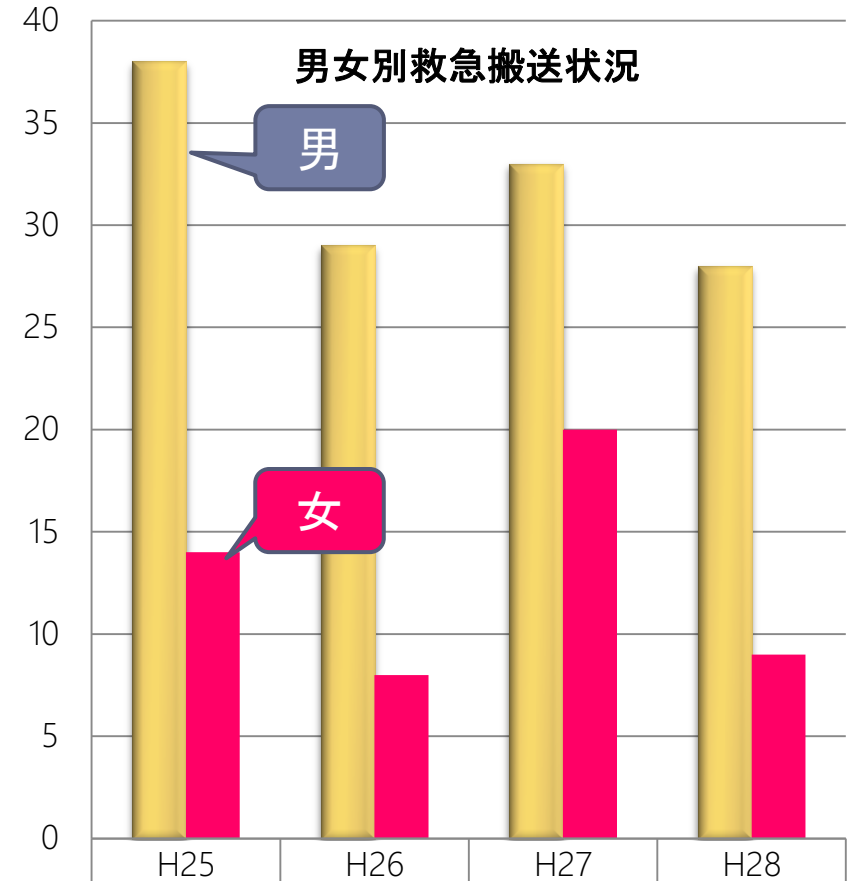


行田市の状況は！

年齢別熱中症発症状況



男女別救急搬送状況



救急搬送の状況を見てみると、60代からの伸びが大きく、また、10代が目立つ。男女比では、男性が多い。

行田市消防本部救急統計より抜粋

5. 熱中症予防【4か条】

第1条 暑さを避けよう

【参考】環境省 熱中症環境保護マニュアル

①行動

- 暑い日は決して無理せず**休憩**を
- 日かげ**を選んで歩こう
- 涼しい場所に**避難**しましょう



②住まい

28℃設定

- すだれ**や**緑のカーテン**などで日射を遮断
- 網戸などで**風通し**をよくする
- 我慢せずに**冷房**を使おう

毎日、温湿度計と天気予報をチェックしましょう

③衣服

- 黒色の服は避けよう
- ゆったりした服**で、空気を通そう
- 日傘**や**帽子**を忘れずに



第2条 こまめに水分を補給しよう

- こまめに水分補給 → 1回に飲む量
コップに1杯程度(150～200ml)



- のどが渇く前に水分補給
(寝る前・起きた直後、入浴の前後も忘れずに)



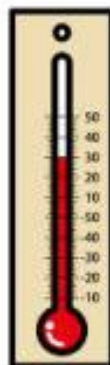
- 1日あたり約1.2ℓの水分補給を
(通常はカフェインの入っていない水や麦茶などでOK)

- 大量に汗をかいた時・運動した時・喉がひどくかわいた時 には塩分・糖分の入ったイオン飲料やスポーツドリンクを



- アルコール飲料では、水分補給になりません！

第3条 急に暑くなる日に要注意！



●暑くなり始め

●急に暑くなる日

●熱帯夜の翌日

第4条 暑さに備えた体づくりをしよう

- 早く暑さに慣れるために、日頃から少し早足のウォーキングなどで汗をかく習慣を身につけておきましょう



6. まとめ

1. 高齢者は上手にエアコンを！

2. 暑くなる日は要注意！

梅雨明けで急に暑くなる日は、暑さに慣れていないため特に注意。

3. 水分はこまめに！

のどが渇く前に水分を補給しましょう。

4. 「おかしい？」と思ったら病院へ！

涼しい所に避難して医療機関に相談しましょう

5. 周りの人にも気配りを！

近所で声を掛け合い、互いに気を配りましょう



ご清聴ありがとうございました。



“熱中症おたすけ隊2018”