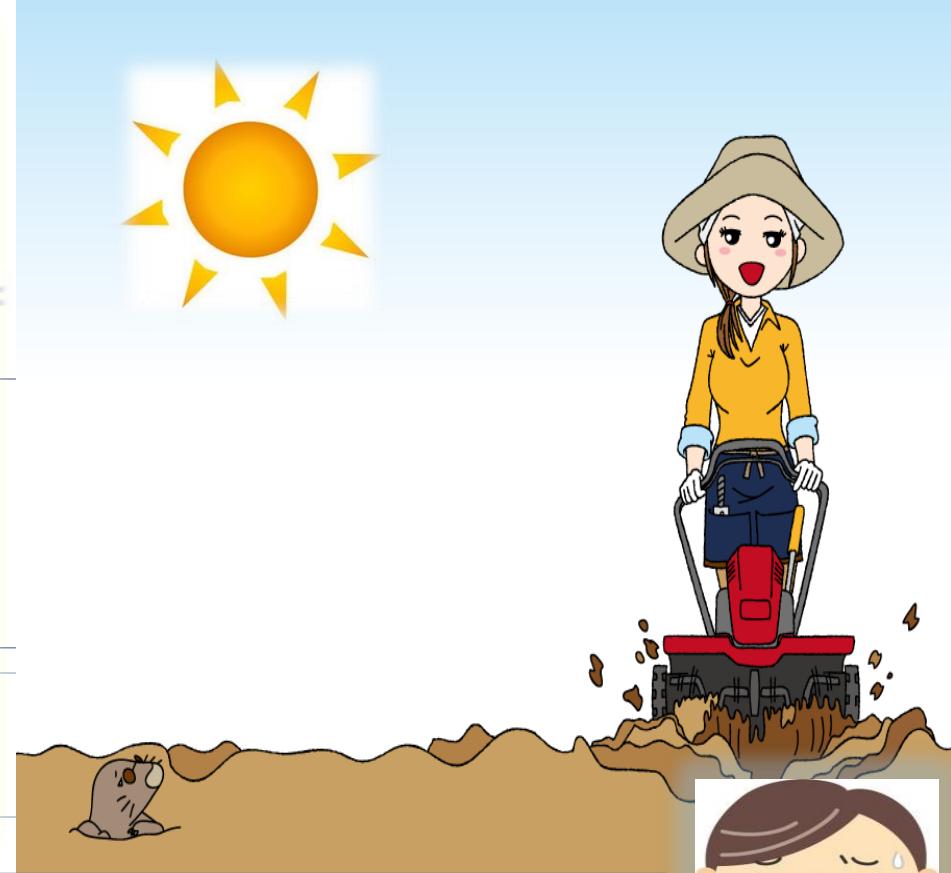
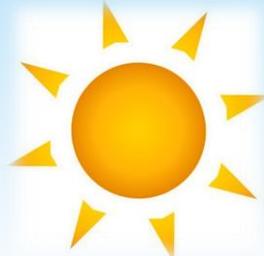


# 熱中症予防講座

## ～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

水分・塩分がなくなる

塩分不足

汗がかけなくなる

熱

体に熱がこもる

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。



## 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  
    がんがんする
- ・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？

は  
い



いいえ



救急車を呼ぶ

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？

は  
い



水分を補給する

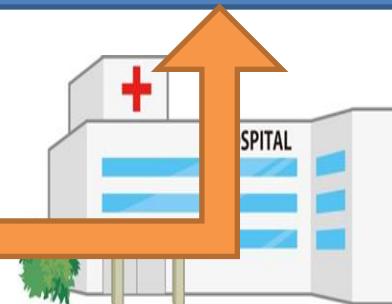
いいえ



医療機関へ

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

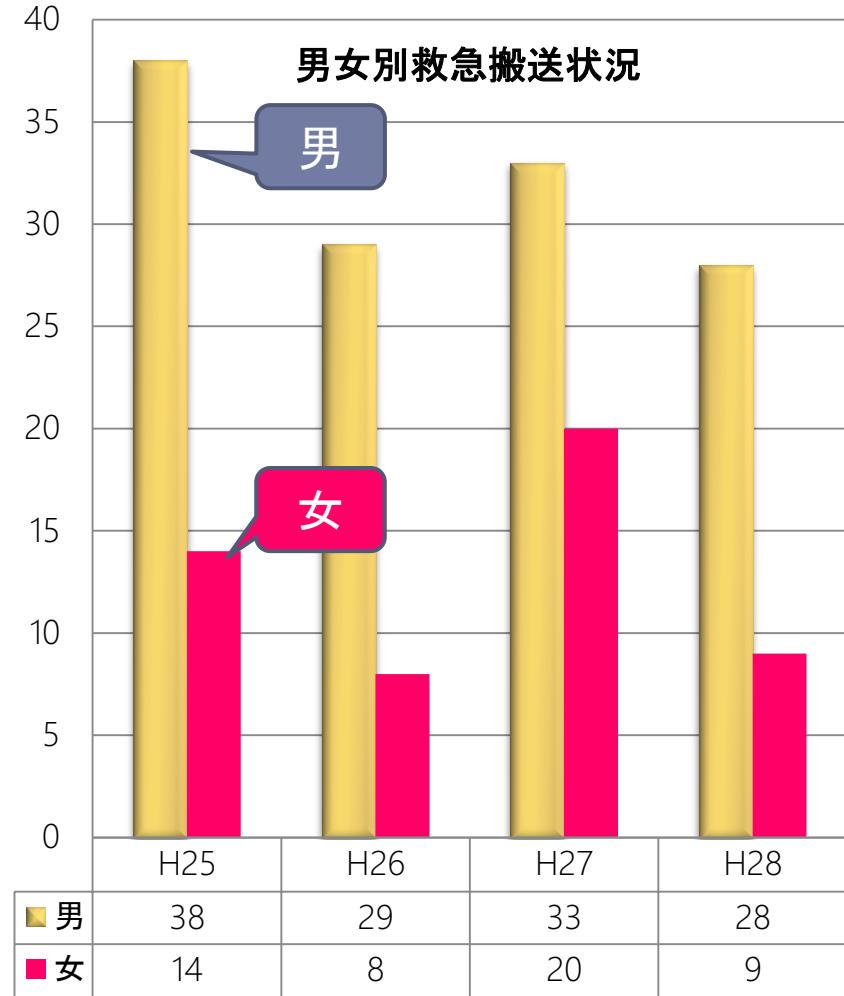
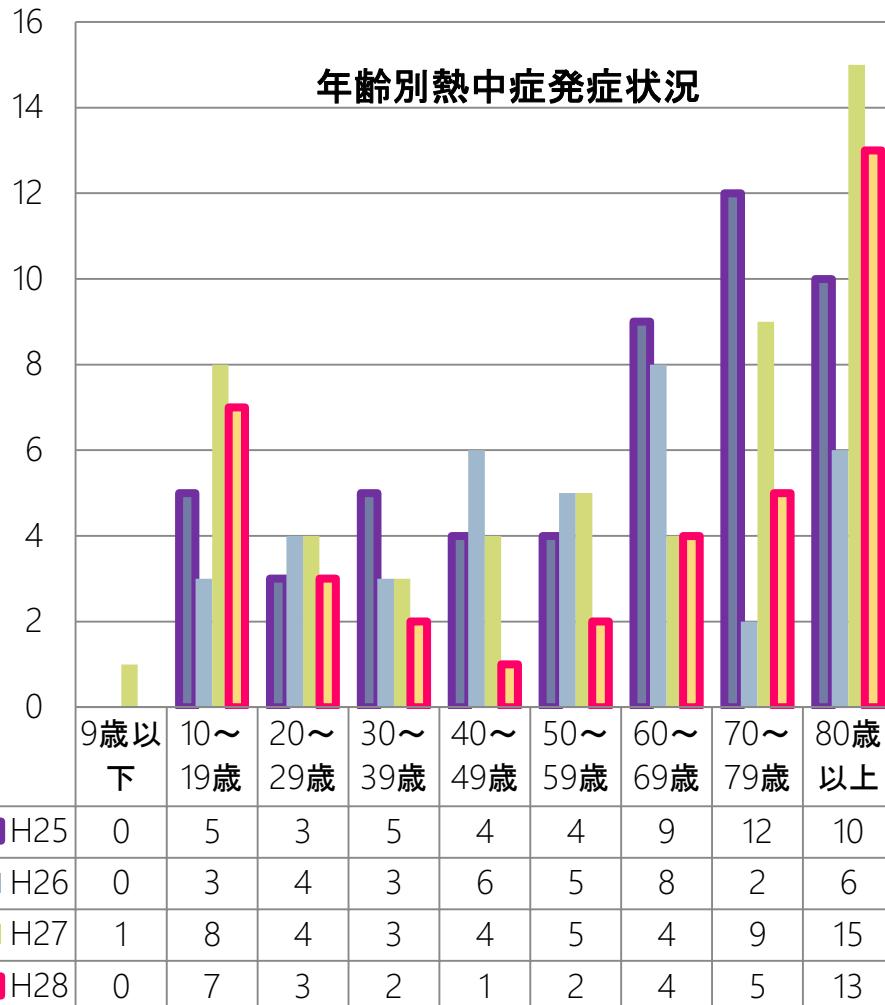
体温を下げるための体の反応が  
低下。自覚がないのに熱中症にな  
る危険がある

暑さを感じにくい



汗をかきにくい

# 行田市の状況は！



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
- 日かけを選んで歩こう
- 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)
- **のどが渴く前に水分補給**  
(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！

のどが渴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”