



今年の夏も

熱中症予防

熱中症の発生は、7～8月がピークになります。熱中症予防のポイントを理解し、熱中症かなと思ったら適切な処置をして暑い夏を乗り切りましょう。

問合せ 健康推進課 八代市保健センター ☎32-7200
鏡保健センター ☎52-5277

熱中症とは

高温多湿な環境に長時間いると、次第に体内の水分や塩分バランスが崩れます。体温の調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもってしまう状態が熱中症です。

屋外だけでなく室内でも何もしないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。



熱中症の症状

- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・手足のしびれ
- ・筋肉のけいれん
- ・頭痛、吐き気、おう吐
- ・からだのだるさ、力が入らない
- ・大量の汗
- ・いつもと様子が違う



重症になると……

- ・返事がおかしい
- ・普段どおりに歩けない
- ・意識消失
- ・全身のけいれん
- ・からだが熱い



熱中症かもと思ったら……

①涼しい場所へ避難する

エアコンが効いている室内、風通しのよい日陰などへ避難する。

②からだを冷やす

安静にして衣服をゆるめ、首の周り、脇の下、太腿の付け根などを中心に冷やす。

③水分補給をする

水分・塩分・経口補水液（水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの）などを補給する。

④自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼ぶ



☆注意してください

暑さの感じ方は、人によって異なります。その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気がつけましょう。

高齢者や子どもは特に注意が必要です

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚や、からだを調節する機能が鈍くなります。

また、子どもは体温調節の機能が十分に発達していません。

こまめな温度調節と水分補給をするよう心がけましょう。

部屋の中でも注意は必要です

熱中症は、屋内や夜間でも多く発生しています。気温や湿度の高い日には、無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使いましょう。

熱中症予防のポイント

①暑さを避ける

室内では……

▽扇風機やエアコンで温度を調節する。

▽遮光カーテン、すだれを利用する。

▽室温をこまめに確認する。

外出時には……

▽日傘や帽子を着用する。

▽飲み物を持ち歩く。

▽日陰を利用し、こまめに休憩する。

▽天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える。

②からだに熱をためない

▽通気性のよい、吸湿性・速乾性のあるゆったりした衣服を着用する。

▽保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす。



③こまめに水分を補給する

▽外出時はもちろん、室内にいるときやのどの渇きを感じないときでも、こまめに水分・塩分・経口補水液などを補給する。

