



予防が肝心 熱中症

熱中症は、7～8月がピークです。
正しく理解し、予防に努めましょう。

熱中症とは

高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かなくなったりすることで発症します。症状は、筋肉痛や大量の発汗、吐き気やけん怠感などで、重症になると死に至る可能性があります。

引き起こす3つの要因

熱中症を引き起こす要因は、主に次の3つです。当てはまる場合は、予防を特に心がけましょう。

要因1 環境

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・閉め切った屋内
- ・急に暑くなった日

要因2 からだ

- ・高齢者や乳幼児
- ・低栄養状態
- ・二日酔いや寝不足の状態

要因3 行動

- ・激しい筋肉運動や慣れない運動
- ・長時間の屋外作業
- ・水分補給をしていない

熱中症を疑われる人を見つけたときの対応

- ① 涼しい場所へ避難させる
- ② 衣服を脱がせ、身体を冷やす
- ③ 水分・塩分を補給する

※自分で水を飲めない、意識がない場合は、直ちに救急車を要請しましょう。

熱中症予防 4つの柱

キーワードは「小まめに」

小まめに 水分補給・塩分補給

「のどが渇く前に飲む」を心がけましょう。



小まめに 体温の調節とチェック

通気性の良い衣服を着用したり、保冷剤や冷たいタオルなどで体の冷却を行いましょう。

また、体温調節機能が不十分な高齢者や乳幼児は、小まめに体温測定を行いましょう。



小まめに 室内環境をチェック

扇風機、エアコン、遮光カーテン、すだれなどの活用と小まめな換気で、室内の環境を整えましょう。



外出時は

小まめに

休憩し、直射日光を避ける

日傘や帽子を活用しましょう。



知っておこう

暑さの感じ方は人によって違う

暑さに対する抵抗力（感受性）は、体調や暑さへの慣れなどで、個人により異なります。

自分の体調の変化に気をつけ、予防に心がけましょう。

発症者の半数が高齢者

高齢者は暑さ・水分不足の感覚機能や暑さに対する体の調整機能が低下しています。こまめに水分を補給しましょう。

周囲の呼びかけが大切

みんなで熱中症予防を呼びかけあいましょう。体温調節機能が不十分な高齢者や乳幼児は、特に注意深く見守りましょう。

節電は適度に

決して無理をせず、熱中症予防を考慮し、適度に扇風機やエアコンを使用しましょう。

問合せ

八代市保健センター ☎ 327200
八代市鏡保健センター ☎ 525277