

# 熱中症に要注意

～今から始める熱中症予防！～

☎健康づくり課 ☎465-8611

## 熱中症とは？

- 暑い環境（高温・多湿）に長時間さらされることにより、体内の水分や塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れ、体温の調節機能がうまく働かなくなることから発症します。死に至る可能性もある病気です。
- 主な症状
  - 軽度…めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない
  - 中度…頭痛、吐き気、体がだるい、虚脱感
  - 重度…意識がない、けいれん、高い体温、呼びかけに対し返事がおかしい、まっすぐに歩けない

熱中症は、誰にでも起こりえます！  
しかし、予防法を知っていれば防ぐことができます。



## ！ こんな「日」は要注意！

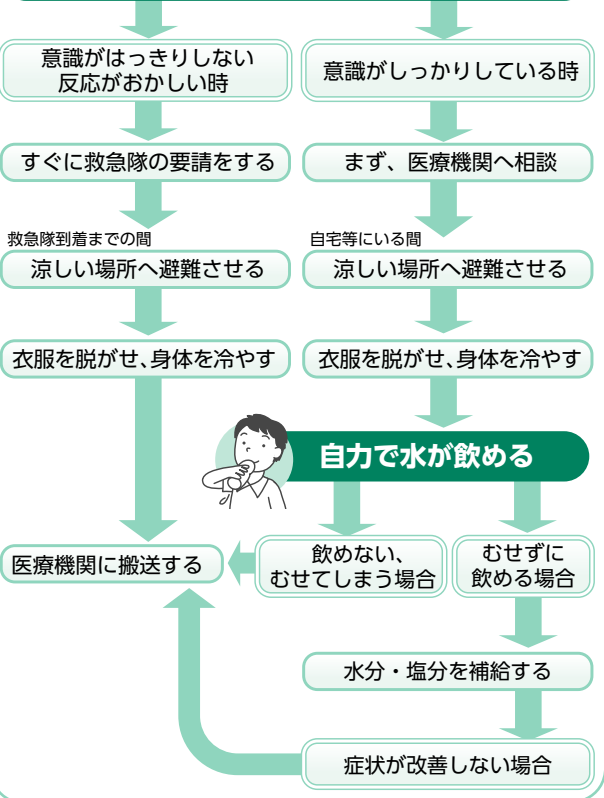
- 初夏や梅雨明けで急に暑くなる日は体が暑さに慣れていないため要注意です。
- 夏の猛暑日も、湿度が高いため体からの汗の蒸発が妨げられ、体温が上昇しやすいため要注意です。

## ！ こんな「人」は要注意！

- 高齢者や持病のある方は暑さで徐々に体力が低下し、室内でも熱中症になることがあります。＊持病のある方は、主治医に相談を！
- 乳幼児は体温調節機能が十分に発達していないため、要注意です。晴れた日は、地面に近いほど気温が高くなるため、大人より身長が低い乳幼児は、大人以上に暑い環境にさらされます。

## 熱中症かもしれないと思った時には

### 意識の確認



## すぐにできる熱中症予防!!

- のどが渇いてなくても定期的に水分をとるようにしましょう。運動や入浴の前、寝る前にも！（アルコールやカフェイン飲料は、体内の水分を出してしまうため、水分補給になりません）
- 暑さに備えた体づくりをしましょう！

基本は「暑さを避ける」、こまめな「水分補給」！



### バランスの良い食事

汗で失われやすいミネラルや水分を多く含んだ野菜やフルーツをとり、朝食を欠かさず食べましょう。

### 適度な運動

ウォーキングなど、適度な汗をかく機会をつくり、暑さに強い体づくりをしましょう！

### 十分な睡眠・休養

睡眠不足や体調不良のときは、熱中症が起こりやすくなります。普段から体調に気をつけましょう。

- 吸湿性や通気性のよい服装、保冷グッズを上手に活用しましょう！



- 屋外では……

- 日陰を選んで歩いたり、帽子や日傘を活用して直射日光を避けましょう！
- エンジンをつめた車内には短時間でも留まらないように！  
曇りの日でも、車内は驚くほど高温になります。炎天下では、車内温度は30分で50℃以上になります。



- 屋内では……

- カーテン、ブラインド、すだれを垂らして日差しを避けましょう！
- 扇風機やエアコンを利用して、室温を快適に保ちましょう。エアコンは、28℃が目安です。冷気が直接当たらないように気をつけて！



- ★市ホームページでは、「朝霞市の暑さ指数(WBGT 温度)」を更新しています。
- ★埼玉県ホームページでも熱中症について紹介しています。



詳しくは、WEBで

埼玉県熱中症

検索