

# 熱中症 ～ご存じですか？ 予防・対処法～

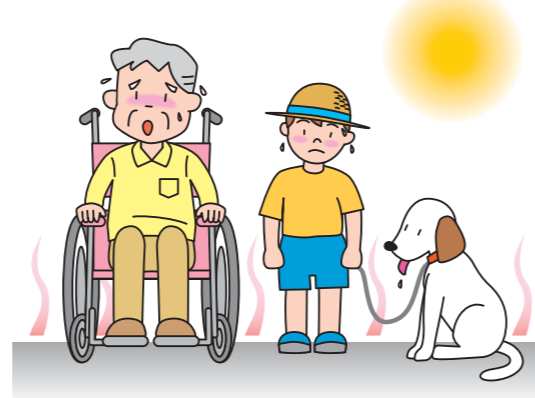
## 高齢者の注意点

- のどがかわかなくても水分補給
- 部屋の温湿度をこまめに測る



- 高齢者は温湿度に対する感覚が弱くなるために、室内でも熱中症になることがあります。
- 室内に温湿度計を置き、こまめに水分を補給することを心掛けましょう。

## 幼児は特に注意



- 晴れた日は、地面に近いほど気温が高くなるため、車いすの方、幼児、ペットは大人以上に暑い環境にいます。
- 幼児は体温調節機能が十分発達していないため、頸椎損傷者は体温調節機能が十分に発揮できないため、特に注意が必要です。

こんな症状があったら  
熱中症を疑いましょう！

軽

中

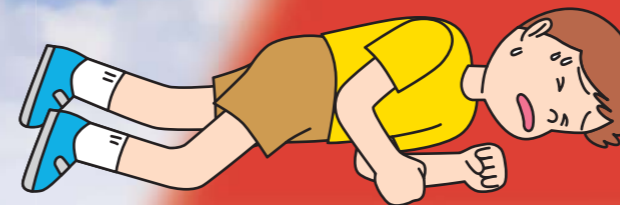
重

頭痛  
吐き気  
体がだるい(倦怠感)  
虚脱感

めまい  
立ちくらみ  
筋肉痛  
汗がとまらない



意識がない  
けいれん  
高い体温である  
呼びかけに対し  
返事がおかしい  
まっすぐに歩けない、  
走れない



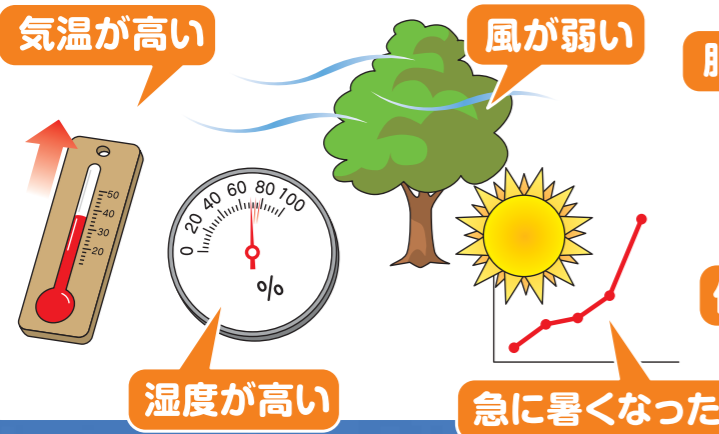
- ◆ 環境省 熱中症予防情報サイト  
<http://www.wbgt.env.go.jp/>
- ◆ 熱中症環境保健マニュアル  
[http://www.wbgt.env.go.jp/heatillness\\_manual.php](http://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_manual.php)
- ◆ 夏季のイベントにおける熱中症対策ガイドライン  
[http://www.wbgt.env.go.jp/heatillness\\_gline.php](http://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_gline.php)
- ◆ 熱中症による救急搬送人員数 (消防庁)  
[http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9\\_2.html](http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2.html)
- ◆ スマートフォン版 環境省 熱中症予防情報サイト  
<http://www.wbgt.env.go.jp/sp>
- ◆ 携帯サイト版 環境省 熱中症予防情報サイト  
<http://www.wbgt.env.go.jp/kt>



# 熱中症は予防が大切です

熱中症は気温などの環境条件だけではなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。

## こんな日は熱中症に注意



## こんな人は特に注意



## 熱中症の予防法



### \*急に暑くなった日や活動の初日などは特に注意

人間の体は暑い環境での運動や作業を始めてから3~4日経たないと、体温調節が上手になってきません。このため、急に暑くなった日や久しぶりに暑い環境で活動した時には、体温調節が上手くいかず、熱中症で倒れる人が多くなっています。

### \*汗をかいた時には塩分の補給も忘れずに

# 熱中症になったときには

## 熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの方が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認して対処しましょう。最初の措置が肝心です。

