



# 熱中症を予防して元気な夏を！

例年、気温が高い日に熱中症による救急搬送が多くなっています。燕市では昨年度、市内で41人の市民の人が熱中症で搬送されています。中でも男性の搬送が24人と女性より多く、また65歳以上の方が32人と多くなっています。熱中症を正しく理解し、自分の体調の変化に気を付け、暑い夏を乗り切りましょう。

## 熱中症とは

熱中症は、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いことにより起こります。死に至ることもあります。適切な予防法を知っていれば防ぐことができます。

### 軽症

めまい  
立ちくらみ  
大量の発汗

### 【主な症状】

頭痛  
吐き気  
倦怠感

意識障害  
けいれん  
高体温

### 重症



## からだを冷やす

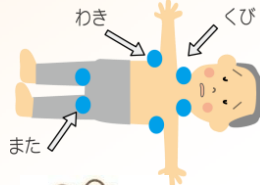
衣服をゆるめ、からだを冷やす(特に首の周り、脇の下、足の付け根)

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びましょう



## 涼しい場所へ

エアコンの効いている室内や風通しのよい日陰など



## 水分補給

水分・塩分、経口補水液などを補給する



アルコールは水分補給になりません。尿の量を増やし体内の水分を排泄してしまうので、逆効果です。

## 熱中症が疑われたら



## 熱中症予防のポイント

### 暑さを避ける

できるだけ高温多湿、炎天下の外出を控え、外出時は日傘や帽子を。首や脇など通気性・吸湿・速乾性のある衣服を。

室温28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう！



### 急に暑くなる日に注意

暑くなり始め、急に暑くなる日、熱帯夜の翌日は要注意！無理せず徐々に暑さに慣れる工夫を。

### 体調にあわせて行動

発熱や下痢、二日酔いの場合には脱水状態といえます。また、寝不足、朝食や水分をとらずに活動することは控えましょう。



### こまめな水分補給

のどが渇く前や起床時、入浴前後にも。たくさん汗をかいた時は塩分も補給。



### 暑さに備えた体づくり

適度な運動やバランスのよい食事、十分な睡眠・休養を心がけましょう。