



# 熱中症に注意しましょう



暑い夏、皆様いかがお過ごしですか？夏といえば海に、川、祭りや催しもの等様々なイベントが開催され楽しいことがたくさんありますね。

さて、そんな楽しい夏。気温も高く、日差しも強いため非常に熱中症になりやすい環境が整っていることをご存じですか？

まず熱中症とは、室温や気温が高い中での作業や運動により体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、運動機能の低下、ひどいときには痙攣や意識障害など、様々な症状を起こす病気です。

この熱中症は、死に至る可能性のあるものですが、適切な予防法を知っていれば熱中症にかかることを防ぐことができます。熱中症の症状や予防法については、下記に示す表や総務省消防庁が掲載しておりますリンクを参考にしてください。

[https://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9\\_2/pdf/leaflet.pdf](https://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2/pdf/leaflet.pdf)



## 熱中症の分類と対処方法

重症度	症状	対処	医療機関への受診
↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>めまい</li> <li>立ちくらみ</li> <li>こむら返り</li> <li>手足のしびれ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>涼しい場所へ移動</li> <li>安静</li> <li>水分、塩分補給</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>症状が改善すれば受診の必要なし</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>頭痛</li> <li>吐き気</li> <li>体がだるい</li> <li>集中力や判断力の低下</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>涼しい場所へ移動</li> <li>体を冷やす</li> <li>安静</li> <li>十分な水分と塩分の補給</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>口から飲めない場合や、症状の改善が見られない場合は、受診が必要</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>意識障害（受答えや会話がおかしい）</li> <li>けいれん</li> <li>運動障害（普段通りに歩けないなど）</li> <li>体が熱い</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>涼しい場所へ移動</li> <li>安静</li> <li>体が熱ければ保冷剤などで冷やす</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>急いで救急車を要請</li> </ul>

## 熱中症予防のポイント

- ☺ 部屋の温度をこまめにチェック！  
(普段過ごす部屋には温度計を置くことをお奨めします)
- ☺ 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！
- ☺ のどが渇かなくてもこまめに水分補給！
- ☺ 外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も！
- ☺ 無理をせず、適度に休憩を！
- ☺ 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを！



## 子供の車内放置による死亡事故が増加しています

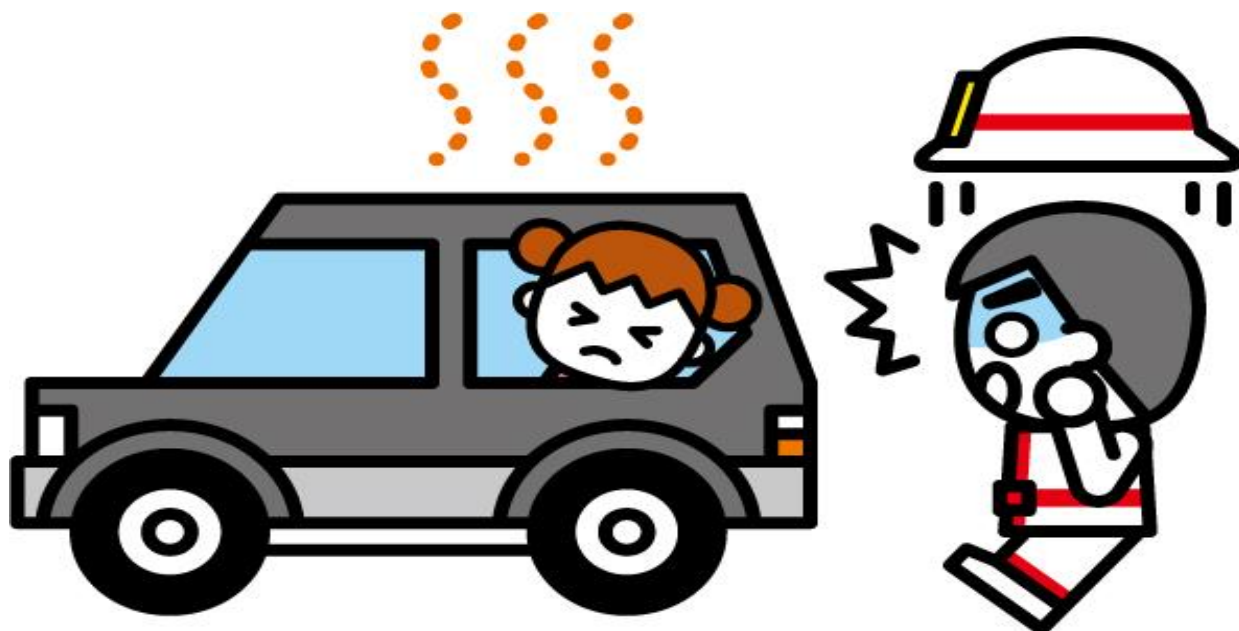
近年、子供の車内放置による死亡事故が多発しています。

ある実験では、夏場の車内温度は、長時間窓を閉め放置した場合、**約50度**となり人間の体温を超える環境となります。

ほんの少しだからといって子供を車内において買い物に行かれる親御さんもいらっしゃいますが、たとえエアコンをつけてお子さんを車内に残したとしても、誤ってエアコンのスイッチを切ってしまったらどうなるでしょうか？

## 事故が起こってしまったからは遅いのです

※ほんの少しの時間でも、お子さんを車内において車を離れることは絶対にやめてください※



健康管理をしっかり行い楽しい毎日をすごしましょう！！



バランスのよい食事で  
体調をととのえよう

