



暑い夏がやってきました。梅雨明け後の7月中旬～8月上旬にかけて熱中症がピークになり、9月も暑さは続きます。熱中症は屋外で起こるだけでなく、室内でも起こります。自分のからだは自分で守り実家に帰ったときは家族の様子などにも注意し、特に高齢者や小さな子どもがいる場合は熱中症予防について伝え、みんなで注意できるように覚えておきましょう。

## 【熱中症の予防】

① **こまめな水分・塩分補給**…汗をたくさんかいた状態で水だけを補給すると、血液の塩分濃度が低下しけいれんを起こす場合があります。スポーツドリンク等 塩分が含まれている飲み物や、塩分の入ったアメをなめるなど、塩分の補給を忘れずに。

② **衣服で調節**…通気性・吸湿・速乾の服を着る、日傘・帽子を使用する、黒い服は避ける（熱を吸収しやすい）

③ **扇風機やエアコンを適切に使う**…熱中症は室内でも起こります。就寝中に熱中症になる場合もあります。室温には常に注意し、必要に応じて扇風機やエアコンを使用しましょう。

④ **体調が悪い時は無理をしない**…暑さへの抵抗力は人それぞれ違います。特に日頃から慣れていない人は急に無理をしないこと。少しずつ慣らしていきましょう。睡眠不足・体調不調時は特に無理は禁物です。

※環境省熱中症予防情報サイトを参考に作成

## 【熱中症になったときの応急処置】

- 涼しい場所に移動する…日陰、クーラー等のきいた部屋へ。
- 体を冷やす…首・わきの下、足の付け根を氷で冷やす。体に水をかける。うちわなどであおぐ
- 水分・塩分を補給する…スポーツドリンクや熱中症対策水等を。

軽度

・めまい、立ちくらみ  
・筋肉痛、筋肉の痙攣

中度

・頭痛、身体の虚脱感  
・吐き気、嘔吐等

重症度

・意識がない、高体温、汗が止まる

**※意識がない、もうろうとしている、熱が高い、汗が出ていないなどの場合はすぐに救急車を要請してください。軽度～中度の症状でもひどい場合や回復しないときは救急車を要請または受診をしましょう。**

WBGT (°C)	湿球温 (°C)	乾球温 (°C)	運動は原則中止	WBGT31℃以上では、皮膚温度より気温のほうが高くなり、体から熱を逃すことができない。特別の場合以外は運動を中止する。
31	27	35	厳重警戒	熱中症の危険が高いので、激しい運動や持久走などは避ける。体力の低いもの、暑さに慣れていないものは運動中止。運動する場合は積極的に休息をとり、水分補給を行う。
28	24	31	警戒	熱中症の危険が増すため、積極的に休息をとり、水分を補給する。激しい運動では30分おきくらいに休息をとる。
25	21	28	注意	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意しながら、運動の合間に積極的に水分を補給する。
21	18	24	ほぼ安全	通常は熱中症の危険は少ないが、水分の補給は必要。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意する。

# 熱中症の応急処置

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

## CHECK1

熱中症を疑う症状がありますか？

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)



YES

## CHECK2

意識がありますか？

NO

救急車を呼ぶ



救急車が到着するまでの間に  
応急処置を始めましょう。  
意識がないのに無理に水を  
飲ませてはいけません

YES

涼しい場所へ避難し、  
服をゆるめ体を冷やす

## CHECK3

水分を自力で摂取  
できますか？

NO

涼しい場所へ避難し、  
服をゆるめ体を冷やす



氷のうなどがあれば、首、腋  
の下、太腿のつけ根を集中的  
に冷やしましょう

YES

水分・塩分を補給する

## CHECK4

症状がよくなりましたか？

NO

医療機関へ



本人が倒れたときの状況を知っている  
人が付き添って、発症時の状態を伝え  
ましょう

YES

そのまま安静にして  
十分に休息をとり、  
回復したら帰宅しましょう



大量に汗をかいている  
場合は、塩分が入った  
スポーツドリンクや経  
口補水液、食塩水がよ  
いでしょう

図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか