# 熱中症の症状と対処方法

#### 症状



対処

塩分補給





軽症

・めまい 立ちくらみ

・筋肉のこむら返り

手足のしびれ

・涼しい場所へ移動 ・冷やした水分、

・涼しい場所へ移動

衣類をゆるめ

からだを冷やす

•十分な水分と塩分補給

・症状が改善すれば 受診の必要なし

・□から飲めない

場合や、症状の改善が

見られない場合は、

中等症

重症

•頭痛

吐き気・吐いた

・からだがだるい

・集中力や判断力の 低下

・意識の異常 (受答えや会話がおかしい)

・けいれん

•運動障害 (普段通りに歩けない) ・涼しい場所へ移動

•安静

•安静

・衣類をゆるめ 保冷剤などで からだを冷やす ・迷わず救急車を 呼びましょう!!

受診が必要



## 熱中症が疑われる人をみかけたら?(主な応急手当)

- ・エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ移動
- ・衣服をゆるめ、からだを冷やす
- ・経口補水液を飲む



首のまわり・脇の下・太ももの つけ根など太い血管の部分を冷やす



飲めるようで あれば水分を こまめに 取らせる

自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、 ためらわず救急車を呼びましょう。

▶問い合わせ先=健康福祉課 成人健康係 ☎0285(56)9133

# 熱中症対策してますか?

## ~日頃からの予防行動が大切です!!~

## 熱中症とは?

温度、湿度が高い中で、発汗による体温調節などがうまく働かなくなり、からだ の中に熱がこもった状態を指します。

屋外だけでなく、家の中でじっとしていても発症する場合があります。熱中症に ついて正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけて、熱中症による健康被害 を防ぎましょう。



#### 熱中症を予防するポイント!!

#### ① のどが渇いていなくても、 こまめに水分補給しましょう

- ・1日あたり1.20を目安に飲みましょう。 (ペットボトル500mlを2.5本)
- ・起床後や入浴前後等も 水分補給し、意識して 飲むようにしましょう。



#### ②暑さを避けましょう

- ・涼しい服装にし、日傘や帽子を 活用しましょう。
- ・天気のよい日は日陰を利用し、 こまめに休憩しましょう。



#### ③ エアコンをしっかり使いましょう

- ・室内の温度が28℃を超えないようにこまめ に調節しましょう。
- ・熱中症は夜でも発生します。無理な節電は せず、夜でもエアコンを使用しましょう。



#### ④ 熱中症警戒アラートを 活用しましょう

- ・不要不急の外出は避けましょう。
- ・暑さ指数に応じて、外での運動は、 原則中止/延期しましょう。

「熱中症警戒アラート」は環境省の ■ 第 ■ LINE公式アカウントで確認するこ とができます。 友だち追加はこちらから▶



### クーリングシェルターをご存知ですか?

「クーリングシェルター (指定暑熱避難施設) | とは、危険な暑さか ら避難できる場所として町が指定した施設のことをいい、熱中症特 別警戒アラート発表期間中に開放されます。町内では、町庁舎(町民 ホール) などの町有施設や民間施設がクーリングシェルターに指定 されています。詳しくは町ホームページをご覧ください。



