

熱中症を予防しよう



熱中症とは・・・高温多湿な環境に体が適応できず引き起こされる体の不調のこと

主な症状

軽症 ← **重症**

めまい・立ちくらみ
手足がしびれる
こむら返り

頭ががんがんする
(頭痛)
吐き気がする
体がだるい
(倦怠感)

体がひきつる
(けいれん)
体が熱い
意識がない



熱中症はどうして起こるの？

気温が高い環境で、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発症します。

こんな人は特に注意!

- 体調の悪い人
- 暑さに慣れていない人
- 肥満の人
- 持病のある人
- 高齢者と乳幼児は特に注意!

熱中症患者のおよそ
半数は高齢者です!



こんな日は熱中症に注意!

梅雨入りの暑くなり始めの頃から増え、

7月～8月
がピーク!

急に暑くなった

風が弱い

蒸し暑い日は
特に注意!

湿度が高い

気温が高い



熱中症はどこで起こるの？

発生場所は
室内で

5割



屋外だけでなく室内でも発症します。

熱中症予防のポイントや、熱中症にならないための工夫については裏面をチェック

熱中症予防の4つのポイント

水分補給

- のどが渇く前にこまめな水分補給（寝る前、起床時、入浴前後など）

※トイレを気にして水分をとらないのは危険！

- 大量に汗をかいた時は塩分補給も忘れずに



服装

- 吸汗・速乾素材の衣類でクールビズ！
- 帽子や日傘で直射日光を防ぐ

食事と休養

- 肉、魚、卵、大豆製品などのたんぱく質で疲労回復
- 野菜や海藻で、ビタミン・ミネラル補給
- 睡眠・休養を十分にとる

体づくり

- ウォーキングやストレッチなどを習慣化
- 日頃から暑さに負けない体づくりを

外出時の工夫

- 1 天気予報などで気温や暑さ指数をチェック
- 2 外出は涼しい時間帯に行く
- 3 適宜、涼しい場所で休息をとる



暑い日はみんなで涼しい場所へ！

クールスポットを利用しましょう!!

図書館や児童館などの近場の公共施設や、涼しさを感じるイベントなどを今年も紹介します！

室内の工夫

- 1 カーテンやすだれを活用して遮光
- 2 風通しをよくする
- 3 室温が28度以上の時は冷房や扇風機を上手に使う
- 4 打ち水など気化熱を利用して涼しくする（朝・夕方が効果的）



熱中症と疑われるときは

安静

冷却

水分補給

- 1 屋外にいれば、すぐに日かげなど涼しい場所へ移動しましょう。
- 2 衣服をゆるめ、ぬれタオルや保冷剤などで、首やわきなどを冷やし、うちわなどで風を送り、気化熱で体温を下げましょう。
- 3 スポーツドリンクなどで水分や塩分を補給しましょう。
- 4 自力で水分の補給ができないときには、医療機関で診察を受けましょう。



意識がない、反応がおかしい時には、ためらわずに

119番 救急車を呼んでください!

声をかけ合おう

熱中症予防 声かけプロジェクト



京都市と大塚製薬株式会社は、環境省と共に「熱中症予防声かけプロジェクト」に参加しています。

上記内容についてのお問合せ先

京都市保健福祉局 健康長寿のまち・京都推進室 健康長寿企画課

TEL: 075-222-3419 FAX: 075-222-3416

