

# 元気元気レター

第9号(平成26年7月発行)

発行  
滋賀県湖東健康福祉事務所  
(彦根保健所)  
健康衛生課 健康づくり担当



## 7月は熱中症予防月間です

- 熱中症は、どこでも誰でも起こります。
- 子ども高齢者は特に注意が必要ですが、若くても健康な人でも例外ではありません。
- 命をおとす場合もあります。
- 予防法を知っていれば防ぐことができます。



### 熱中症になりやすいときはこんな時！

#### ○環境

- ・気温と湿度が高い
- ・風が弱い
- ・日差しが強い
- ・閉め切った室内
- ・エアコンがない
- ・急に暑くなった日
- ・熱波の襲来

#### ○体調

- ・高齢者、乳幼児、肥満の人
- ・病気の治療中の人  
(糖尿病、心臓病、高血圧、腎臓病など)  
特に利尿剤を服用中の人は脱水症状になりやすいので注意
- ・体調の悪い人  
(二日酔い、寝不足、下痢、発熱など)

#### ○行動

- ・炎天下の現場作業
- ・運動場や体育館で運動
- ・閉め切った車内・室内
- ・水分補給がしにくい



### 熱中症を予防しましょう！

#### 暑さを避ける

- 室内では
  - ・扇風機やエアコンで温度を調節
  - ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
  - ・室温、湿度をこまめに確認
- 外出時には
  - ・日傘や帽子を着用
  - ・日陰やこまめな休憩
  - ・朝や涼しい時間帯の利用
- 身体の蓄熱を避ける
  - ・涼しい服装

#### こまめに水分を補給する

- ・室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分やスポーツドリンクを飲む

#### 体調管理

- ・睡眠を十分とる
- ・自分の体調を知って無理をしない
- ・利尿作用のあるアルコール・コーヒーなどの飲料はほどほどに
- ・糖尿病・高血圧等の持病のある人は、病気のコントロールをよくしておく



# 熱中症の応急処置

早い対応が重要！

① 熱中症を疑う症状がありますか？

はい

めまい・たちくらみ・筋肉のこむらがえり・気分が悪い  
手足がしびれる・頭痛・吐き気・おう吐・倦怠感・  
集中力判断力の低下・意識がない・ひきつけ・けいれん  
会話がおかしい・まっすぐ歩けない

② 意識がありますか？

はい

いいえ

救急車を呼ぶ

・涼しい場所へ移動して衣服をゆるめて休む  
・体を冷やす(首・脇の下・太腿のつけ根を冷やす)  
(うちわ・扇風機・クーラー・氷枕を使用)

③ 水分を自力でのめますか？

はい

いいえ

水分・塩分を補給する

医療機関へ受診

④ 症状はよくなりましたか？

はい

いいえ

そのまま安静にして十分に休息をとりましょう。

<参考リンク>

厚生労働省HP ~熱中症関連情報~ [http://www.mhlw.mhlw.go.jp/seisakunitsuitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/nettyuu](http://www.mhlw.mhlw.go.jp/seisakunitsuitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu)

環境省HP ~熱中症環境保健マニュアル等~ [http://www.env.go.jp/chemi/heat\\_stroke/index.html](http://www.env.go.jp/chemi/heat_stroke/index.html)