



# 熱中症に注意しよう



## 熱中症とは

気温や湿度の高い環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体内に熱がこもってしまう状態です。屋外だけでなく、約4割は屋内で発症しています。



環境省  
「熱中症予防情報サイト」

### 主な症状

**軽症**  
目まい、立ちくらみ、大量の汗、筋肉痛、こむら返り

**中等症**  
頭痛、吐き気、嘔吐、体のだるさ、集中力低下

**重症**  
けいれん、意識消失

命を落とす場合もあります

### 特に注意が必要な人

- **高齢者**  
熱中症患者のおよそ半数は65歳以上です。高齢になると暑さや水分不足を自覚しにくくなり、暑さに対する体の調節機能も低下します。
- **乳幼児**  
体温や水分調整機能が未熟で、身長も低く、体が地面に近いので、大人以上に高温にさらされます。また、遊びに夢中になりすぎて暑さに気が付かない場合もあります。
- **持病のある人や体調の悪い人**
- **暑いところで作業やスポーツを行う人**

### 熱中症を防ぐために

**1** のどが渇いていなくてもこまめに水分補給  
コーヒーや緑茶などカフェインを多く含んでいる飲み物、アルコール類は利尿作用があるので適しません。また、汗をかいた時には、塩分の補給も心掛けましょう。

**2** 通気性の良い衣服を着用し、屋外では日傘や帽子を利用  
「熱中症警戒アラート」発表時には、なるべく外出を控えましょう。

**3** 室温をこまめに確認し温度調整を行う  
エアコンや扇風機、遮光カーテンを利用しましょう。

**4** 日頃から、健康管理に気を配る  
適度に体を動かして汗をかく習慣を身に付け、バランスの良い食事と十分な休養で体調を整えましょう。体調が悪い時は、無理をせず自宅で休養を。

### 熱中症かなと思ったら

少しでも体調に異変を感じたら、涼しい場所へ移動し衣類を緩め体を冷やしましょう。  
首筋や脇の下、太ももの付け根など太い血管のある部分に冷えたペットボトルや保冷剤をあてると効果的です。一緒に水分・塩分補給も忘れずに。意識が朦朧とする場合はすぐに救急車を呼びましょう。



### 熱中症は呼び掛け合うことが大切

一人一人が周囲の人に気を配り、熱中症の予防を呼び掛け合うことで、発生を防ぐことができます。また、一人暮らしの高齢者などで、雨戸が閉まったまま、新聞がたまっているなど、気になることがあったら、市役所やお近くの地域包括支援センターへご連絡ください。

