

# 熱中症にご注意ください

## ・・・熱中症とは？

日射病・熱けいれん・熱疲労・熱射病の総称であり、室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分(ナトリウム)などのバランスが崩れ体温の調節機能が働かなくなり、体温の上昇、めまい、体がだるい、ひどい時にはけいれんや意識の異常など、さまざまな症状を起こす病気です。

家の中でじっとしていても、室温や湿度が高いために、熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

**!!こんなときは!! ためらわずに救急車を呼んでください。**

⚠ 自分で水が飲めなかったり、脱力感や倦怠感が強く、動けない場合

⚠ 意識がない(おかしい)、全身のけいれんがあるなどの症状を発見された方



## ※子どもと高齢者は特にご注意

### ☑ 子どもの特徴

大人より地面に近いので、地面の照り返しの影響が大きく、高い温度にさらされる。

### ☑ 高齢者の特徴

汗をかきにくい、暑さを感じにくいなど、気づくのが遅れる。

## ★予防のポイント★

☐ 部屋の温度をこまめにチェック

(普段過ごす部屋には温度計を置くことをお勧めします)

☐ 室温が高くなならないよう、エアコンや扇風機を上手に使いましょう

☐ のどが渇かなくても、こまめに水分補給を

☐ 外出の際は、体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も忘れずに

☐ 暑いときは無理をせず、適度に休憩をとりましょう

☐ 栄養バランスの良い食事と体力づくりを心がけましょう

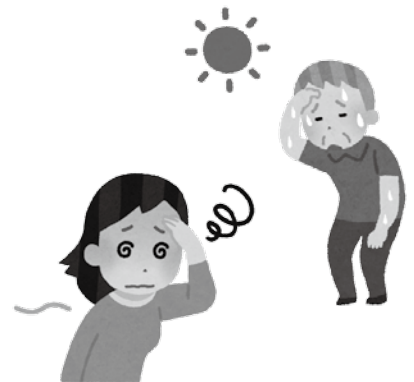
## ・・・程度と症状

程度は大きく3段階に分けられ、症状は、気分が悪くなる程度の軽いものから、全身の機能不全や意識障害、最悪の場合は死に至るなどの重症なものまで様々です。

### ● 軽度 [ 初期段階 ] (熱失神・熱けいれん)

<症状> めまい、たちくらみ、手足のしびれ、筋肉痛、こむら返り、汗がとまらないなど

→日陰で休む、水分・塩分補給、衣服を緩め体を冷やす



### ● 中度 [ 進行段階 ] (熱疲労)

<症状> 頭痛、吐き気、体がだるい(倦怠感)、虚脱感

→医療機関での診察、治療(輸液)が必要な場合も



### ● 高度 [ 重症 ] (熱射病)

<症状> 意識がない、けいれん、異常に高い体温、呼びかけに応じない、まっすぐ歩けないなど

→救急車で救命医療を行う医療施設に搬送し治療が必要

【注意】熱中症軽・中度が疑われ、涼しい場所(風通しのよい日陰、クーラーの効いている室内など)へ移動、衣服を緩め体を冷やす、水分補給などの応急処置を行っても、口から水分が摂れない場合や症状が改善しない場合は、速やかに医療機関を受診する必要があります。



<問合せ> ○ 柏原羽曳野藤井寺 消防組合消防本部 ☎ 072-958-0119 ○ 健康増進課 ☎ 072-956-1000