

熱中症を予防しよう

全国では、熱中症により救急搬送される人や死亡する人が非常に多い状況が続いています。前橋市でも昨年326人が救急搬送されました。熱中症の発生は、年齢を問わず、重症の場合は命に係わることもあります。知識と対処法を身につけ、熱中症対策をはじめましょう。

熱中症を引き起こす危険性はどこにある？

熱中症が起こりやすい条件とは

環境

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 閉め切った車内・室内
- 急に暑くなった日など

人

- 高齢者
- 乳幼児
- 肥満の人
- 持病がある人、体調が悪い人
- 暑い場所で作業をしている人
- 低栄養や下痢、感染症などで脱水状態の人など

行動

- 激しい運動
- 慣れない運動
- 長時間の屋外作業
- 水分補給がしにくい状況など



こんな日は特に注意!!

熱中症警戒アラートはご存じですか？

熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が予測される際に、暑さ指数をもとに発表されています。令和6年度より、さらに厳しい暑さが見込まれる際には、『熱中症特別警戒アラート』が発表されます。普段以上に熱中症予防行動をとるようにしましょう。

熱中症を予防する生活のポイント

日常生活の工夫

- ☑ 常に手元に飲み物を
のどが渴いていなくてもこまめに水分補給。1日1.2Lが目安。たくさん汗をかいた時は、塩分補給も。
- ☑ 食事や睡眠は十分にとる
体調が優れない時は、体温調整機能が低下し、熱中症リスクが上がる。
- ☑ 普段から適度な運動をする
無理ない程度の運動で、汗をかく習慣を身につける。



室内環境の工夫

- ☑ エアコンなどを上手に利用する
室温は28℃、湿度は70%を超えないように調整。
- ☑ 窓からの日光をさえぎる
ブラインドやすだれ、緑のカーテンなどを活用。
- ☑ 風通しを良くする
- ☑ 冷却グッズを活用する



外出時の工夫

- ☑ 体を締めつけない衣服を身につける
黒色を避け、できるだけ通気性・吸水性・速乾性の良い素材がおすすめ。
- ☑ 日差しの強い時間帯の外出を避ける
- ☑ 日傘や帽子を活用する
- ☑ 休憩はこまめに



みんなで声掛け

熱中症に気をつけてくださいね！

熱中症のリスクが高い高齢者や子どもには、周りの人が気を配りましょう。



熱中症の症状

熱中症は重症度により、3段階に分類されます。

軽症

めまい・手足のしびれ
足がつる・気分が悪い

中等症

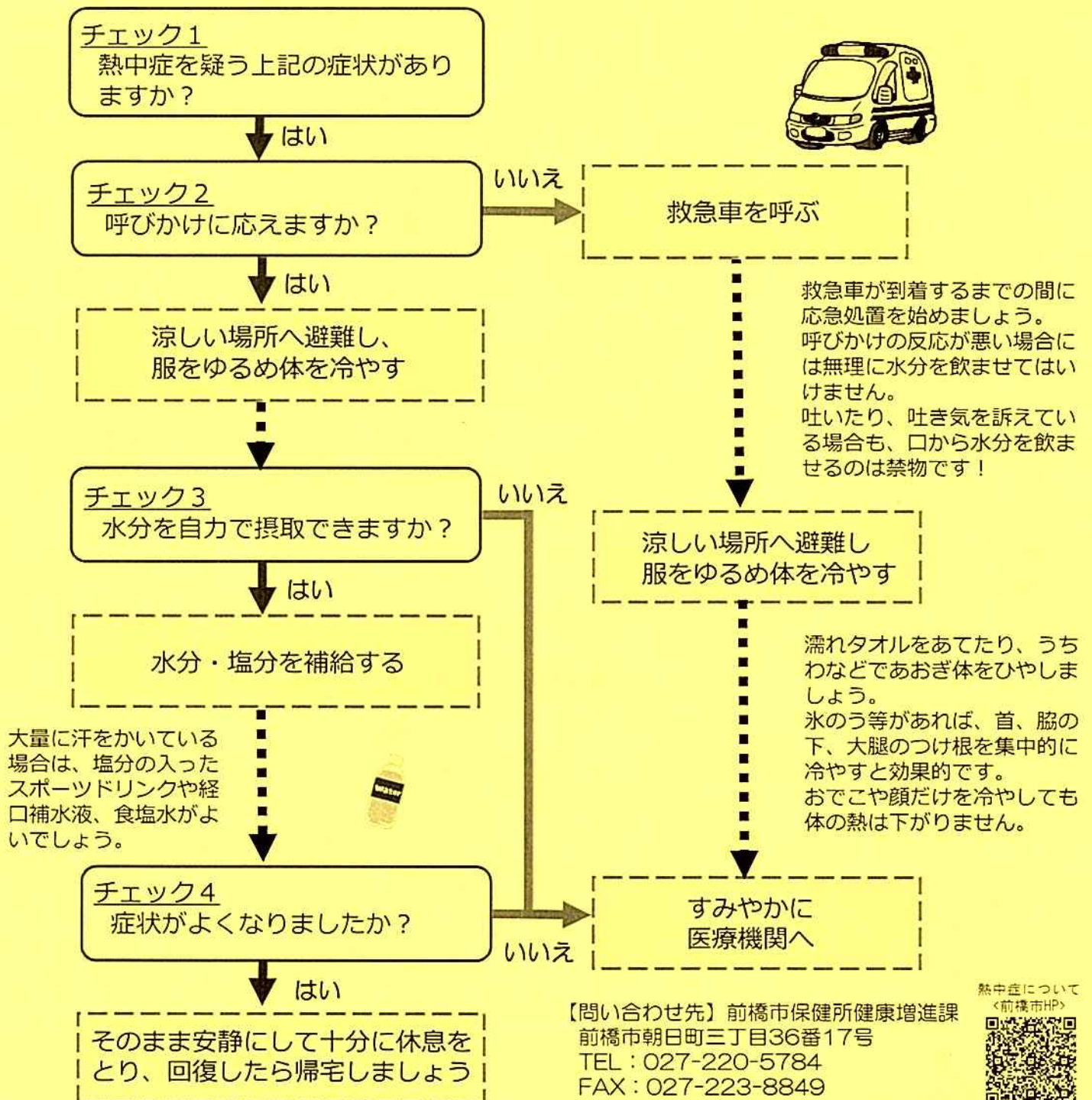
頭痛・だるい・嘔吐
意識が何となくおかしい

重症

けいれん・返事がおかしい
まっすぐ歩けない・体が熱い

熱中症の応急処置

暑い環境にいる時やその後に起こる体調不良は、熱中症の可能性がります。周りの人が熱中症になってしまったら、落ち着いて状況を確認して対処しましょう。



【問い合わせ先】前橋市保健所健康増進課
前橋市朝日町三丁目36番17号
TEL：027-220-5784
FAX：027-223-8849

熱中症について
〈前橋市HP〉

