

熱中症を予防しよう

毎年厳しい暑さにより、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221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、熱中症対策から身を守りましょう。

予防ポイント①

普段からの体調管理

規則正しい生活

低栄養状態、睡眠不足、二日酔い、発熱・下痢などによる脱水症状は、熱中症の発生に影響を及ぼすので、規則正しい生活で、しっかり体調管理をしましょう。



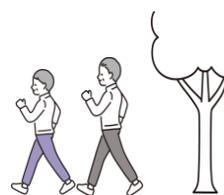
こまめな水分補給

1日1.2Lを目安として、普段の水分補給は、水やお茶※を摂りましょう。大量に汗をかいた時は、塩分もあわせて摂取しましょう。
※ノンカフェインのもの



暑さに備えた身体づくり

身体が暑さに慣れることを暑熱順化といい、本格的に暑くなる前に暑熱順化をしておくことで、汗が出やすくなり、体温の上昇を食い止められるようになります。日頃からウォーキングなどで汗をかく習慣を身につけておきましょう。



予防ポイント②

暑さを避けるための対策

テレビやインターネットで天気予報や暑さ指数（WBGT）を確認しよう！暑さ指数（WBGT）が33を超えると「熱中症警戒アラート」が発表され、前橋市では、防災無線、防災ラジオ、まちの安全ひろメールでお知らせしています。このような日は、特に熱中症対策をとるようにしましょう。



特に注意が必要です！！

どのような日？

- ・気温が高い、湿度が高い、風が弱い日
- ・日差しが強い、照り返しが強い日
- ・急に暑くなった日

どのような人？

- ・子ども
汗をかく仕組みが十分に発達していません
- ・高齢者
暑さやのどの渴きを感じにくくなっています
- ・ほかにも、障害がある人、持病がある人、肥満の人など

今日は暑いから、熱中症に気をつけてくださいね！



みんなで声掛けをして熱中症を予防しましょう。

屋内では

- ・エアコン、扇風機を使用して室温28℃、湿度70%を超えないように調整
- ・すだれやカーテンを活用して直射日光を避ける



屋外では

- ・日陰を利用して、こまめに休憩をとる
- ・気温や湿度が高い日は、日中の外出をできるだけ控える
- ・日傘や帽子を活用する



身体に熱がたまらないための工夫

- ・通気性のよい、涼しい服装を心がける
- ・保冷剤や冷たいタオル、保冷グッズを活用する
- ・あらかじめ体温を下げておく（プレクーリング）
ミストなどで体表面を冷却する、または冷水やアイススラリー（流動性の氷状飲料）などを摂取して体内から冷却する方法があります。



熱中症の主な症状

暑い環境にいる時やその後起こる体調不良は、熱中症の可能性があります。重症度により3段階に分類されます。

軽症

めまい・立ちくらみ
手足のしびれ
筋肉のこむら返り
大量の発汗

中等症

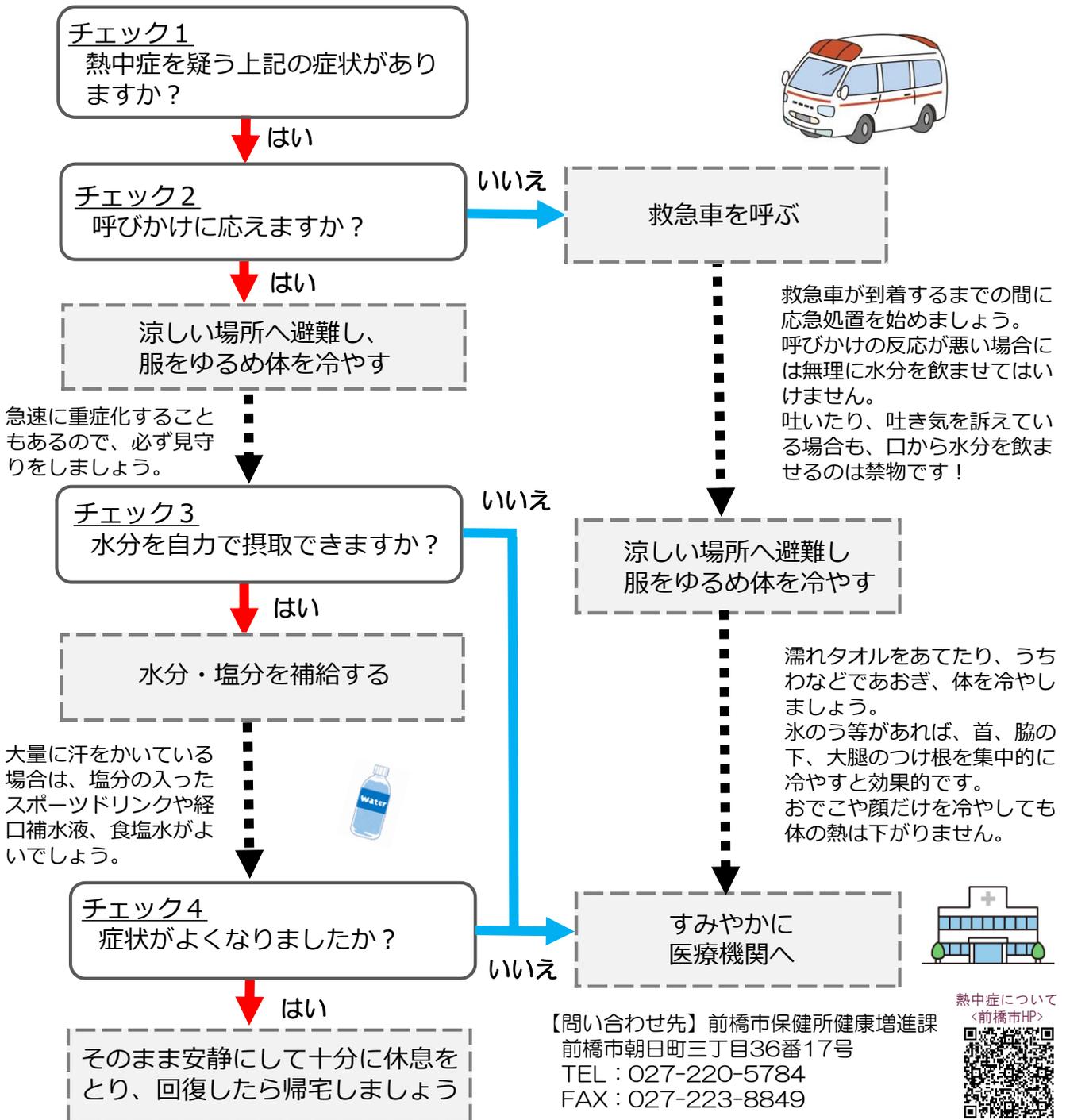
頭痛、倦怠感
吐き気・嘔吐
集中力・判断力の低下

重症

けいれん
体温が高い
まっすぐ歩けない
意識がない

熱中症の応急処置

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から対処しましょう。



【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＞

