

# 命にもかかわる熱中症

炎天下の活動時には、十分注意しましょう！

## ●熱中症とは？

熱中症は、体温の調節機能が乱れ、水分と塩分のバランスが崩れることなどにより起こります。炎天下での屋外作業やスポーツのほか、**室内でも発生し**、発熱、二日酔い、下痢、疲労などで体調を崩している状態の人が起こしやすくなります。**特に乳幼児や高齢者に多く見られ、死亡率も高くなっています。**

## ●熱中症の症状は？

めまいや疲労感、頭痛などから、失神、血圧の低下、頻脈、意識障害、全身の臓器の機能不全に至るまで、症状の程度は幅広くあります。多くの場合、いくつかの症状が重なりあって起こります。

軽い症状でも、そのままにしておくと重症へと進行し、死に至る場合もあります。必ず医療機関を受診しましょう。



## ●熱中症の予防は？

### ・暑さを避けましょう

**感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。**また、炎天下では直射日光を避けるために帽子をかぶり、体の熱を効率良く外へ逃がすために通気性のよい服装にします。炎天下で活動する際には、定期的な休憩をとることや、スポーツドリンクなどでこまめに水分と塩分を補給することが重要です。

### ・適宜マスクをはずしましょう

高温や多湿でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなる恐れがあります。マスクを着用する場合は、強い負荷の作業や運動を避け、苦しくなったらソーシャルディスタンス（2m）等を考えて、マスクをはずすようにしましょう。

### ・こまめに水分を補給しましょう

### ・日ごろから健康管理をしましょう

### ・暑さに備えた体づくりをしましょう



## ●熱中症になったら？

- 意識がはっきりしている時は冷房の効いた場所や、日陰で風通しの良い涼しい場所へ避難し、同時にスポーツドリンクなどで水分と塩分の補給を行います。
- 言動がおかしかったり、意識がぼんやりしている時には、水をふりかけたり、ウチワであおぐなどして身体を冷却し、同時に **至急、救急車を呼びます。**
- 首の両方の横、両わきの下、股の間に冷たいタオルや保冷剤を当て、冷やすことも効果的です。

