

# 熱中症 ~ご存じですか? 予防・対処法~

こんな症状があったら  
熱中症を疑いましょう!



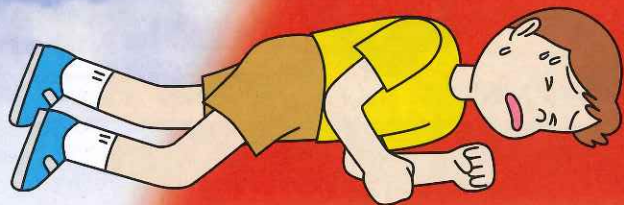
頭痛  
吐き気  
体がだるい(倦怠感)  
虚脱感

軽

めまい  
立ちくらみ  
筋肉痛  
汗がとまらない



中



重

意識がない  
けいれん  
高い体温である  
呼びかけに対し  
返事がおかしい  
まっすぐに歩けない、  
走れない

# 熱中症は予防が大切です

熱中症は気温などの環境条件だけではなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。

## こんな日は熱中症に注意

気温が高い



風が弱い



湿度が高い



急に暑くなった

## こんな人は特に注意

肥満の人

持病のある人

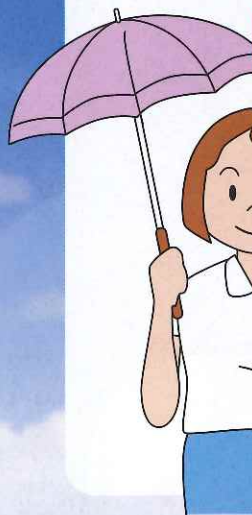
体調の悪い人

高齢者・幼児

暑さに慣れていない人

## 熱中症の予防法

日傘・帽子



涼しい服装



水分をこまめにとる



暑いときには無理をしない



日陰を利用



こまめに休憩

### \*急に暑くなった日や活動の初日などは特に注意

人間の体は暑い環境での運動や作業を始めてから3~4日経たないと、体温調節が上手になってきません。このため、急に暑くなった日や久しぶりに暑い環境で活動した時には、体温調節が上手くいかず、熱中症で倒れる人が多くなっています。

### \*汗をかいた時には塩分の補給も忘れずに

# 熱中症になったときには

## 熱中症の応急処置

もし、あなたのまわ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。最初の措置が肝心です。

### チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

はい

### チェック2 呼びかけに応えますか？

いいえ

救急車を呼ぶ

はい

涼しい場所へ避難し、  
服をゆるめ体を冷やす

### チェック3 水分を自力で摂取できますか？

いいえ

涼しい場所へ避難し、  
服をゆるめ体を冷やす

はい

水分・塩分を補給する

### チェック4 症状がよくなりましたか？

いいえ

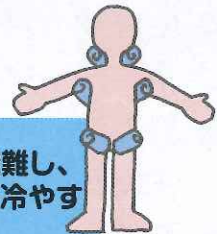
医療機関へ

はい

そのまま安静にして  
十分に休息をとり、  
回復したら帰宅しましょう



救急車が到着するまでの間に  
応急処置を始めましょう。呼び  
かけへの反応が悪い場合には  
無理に水を飲ませてはいけま  
せん



氷のうなどがあれば、首、腋の  
下、太腿のつけ根を集中的に  
冷やしましょう



本人が倒れたときの状況を知っている人が  
付き添って、発症時の状態を伝えましょう



大量に汗をかいている  
場合は、塩分の入っ  
たスポーツドリンクや  
経口補水液、食塩水  
がよいでしょう

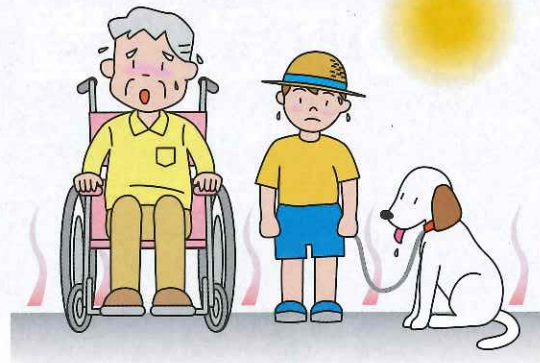
## 高齢者の注意点

- のどがかわかなくても水分補給
- 部屋の温湿度をこまめに測る



- 高齢者は温湿度に対する感覚が弱くなるために、室内でも熱中症になることがあります。
- 室内に温湿度計を置き、こまめに水分を補給することを心掛けましょう。

## 幼児は特に注意



- 晴れた日は、地面に近いほど気温が高くなるため、車いすの方、幼児、ペットは大人以上に暑い環境にいます。
- 幼児は体温調節機能が十分発達していないため、頸椎損傷者は体温調節機能が十分に発揮できないため、特に注意が必要です。

- ◆ 環境省 熱中症予防情報サイト  
<http://www.wbgt.env.go.jp/>
- ◆ 熱中症環境保健マニュアル  
[http://www.wbgt.env.go.jp/heatillness\\_manual.php](http://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_manual.php)
- ◆ 夏季のイベントにおける熱中症対策ガイドライン  
[http://www.wbgt.env.go.jp/heatillness\\_gline.php](http://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_gline.php)
- ◆ 熱中症による救急搬送人員数（消防庁）  
[http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9\\_2.html](http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2.html)
- ◆ スマートフォン版 環境省 熱中症予防情報サイト  
<http://www.wbgt.env.go.jp/sp>
- ◆ 携帯サイト版 環境省 熱中症予防情報サイト  
<http://www.wbgt.env.go.jp/kt>



### 環境省環境保健部 環境安全課

〒100-8975 東京都千代田区霞が関 1-2-2 中央合同庁舎 5 号館  
TEL:03-3581-3351 (代表)

