

おっしょい！！健康情報

（令和8年7月）

『熱中症予防について』

梅雨も終わり暑さ本番の季節となりました。保健師の「とまワン」です。お祭り等の人混みで熱がこもってふらふらした、という経験はありませんか。実はそれは熱中症の初期症状かもしれません。今回は、熱中症とその予防についてお届けします。

☆《熱中症とは》☆

高温多湿な環境下で、発汗による体温調整等がうまくいかなくなり、体内に熱がこもった状態のことです。屋外だけでなく室内で何もしていない時も発症し、場合によっては命にかかわることもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけ、健康被害を防ぎましょう。

☆《熱中症の症状と対応（手当）》☆

以下は熱中症の症状の可能性が高いです。すぐに対応しましょう。

1. 熱中症重症度分類：Ⅰ度（初期）

顔面蒼白、脱水、吐き気、めまい、立ちくらみ、急性の筋肉痛、こむら返り

《対応》『119番』で救急車を呼ぶ + 応急手当

⇒応急手当：

- ・エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰・木陰等涼しい場所に避難
- ・衣服を緩め、身体を冷やす（首の周り、脇の下、足の付け根等のアイシング）
- ・経口補水液（水分と塩分）を補給する

2. 熱中症重症度分類：Ⅱ度（症状がすすむと）

口の渇き、めまい、頭痛、イライラする、倦怠感、嘔吐

《対応》医療機関での診療が必要

3. 熱中症重症化分類：Ⅲ度（熱中症）

意識障害、けいれん発作、身体が熱い

《対応》入院治療が必要

※自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわず救急車を呼びましょう！

救急車を呼んだほうがいいか等判断に迷う場合は『#7119』に電話をして、医師・看護師・救急救命士にご相談ください。

☆《熱中症予防策》☆

- ・こまめに水分補給をする（室内でも外出時でも水分補給）
- ・エアコン等で温度をこまめに調節
- ・遮光カーテン・すだれの利用、打ち水の実施
- ・外出時には日傘の使用、帽子の着用
- ・天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩
- ・吸湿性・速乾性のある通気性の良い衣服の着用
- ・保冷剤、水、冷たいタオル等で身体を冷やす

☆《職場でも熱中症予防の周知を》☆

厚生労働省等から出ている熱中症予防のリーフレット、パンフレットには職場における予防策が掲載されています。職場や家庭では、自身だけでなく、周囲の方の変化に気づくことが熱中症による健康被害の予防につながります。ぜひ参考にご覧ください。

参考 HP：STOP！熱中症 クールワークキャンペーン（職場における熱中症予防対策）等

【参考・引用文献】

〈厚生労働省 HP〉

熱中症予防のための情報・資料サイト

働く人の今すぐ使える熱中症ガイド

熱中症の予防のためのリーフレット

STOP！熱中症 クールワークキャンペーン（職場における熱中症予防対策）

〈総務省消防庁 HP〉

救急安心センター事業（#7119）ってナニ？