**熱中症にご注意ください**

**１．熱中症とは？**

**＜熱中症の症状＞**

〇初期症状として、めまいや立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のけいれんや痛み（こむらがえり）が現れます。また、症状が進むと、吐き気や嘔吐、力が入らないなどの症状が現れます。

〇さらに重症になると、意識障害や全身のけいれん（ひきつけ）を起こしたり、体温が著しく上昇し、最悪の場合は死亡する可能性もあります。

**＜熱中症の原因＞**

〇体内の水分や塩分の減少や血液の流れが滞るなどして、体温が上昇して重要な臓器が高温にさらされたりすることにより発症します。

〇高温、多湿、風が弱い、輻射源（熱を発生するもの）があるなどの環境では、体から熱が逃げにくく、汗をかきにくくなるため、熱中症が発生しやすくなります。

**熱中症の症状と重症度分類**



（「熱中症環境保健マニュアル2022」20頁より）

**２．熱中症は予防が大切**

　熱中症は生命にかかわる病気ですが、予防法を知っていれば防ぐことができます。

　「暑さを避ける」、「こまめな水分補給」などの熱中症予防行動を実践してください。

**暑さに関する**

**情報を**

**活用しましょう**

□「熱中症警戒アラート」等、テレビ、防災無線、SNSなどを通じて

発表される暑さを知らせる情報を活用し、予防行動の実践を

※「熱中症警戒アラート」は、熱中症の危険性が極めて高いと

予測される場合に発表されます。

**体力や体調を**

**考慮して**

**活動しましょう**

□寝不足に注意を

□体調が悪いと感じた時は、涼しい環境で安静に

※熱中症は、環境条件の他に各人の体調や暑さへの慣れが影響して

発生します。

**暑さに備えた**

**体づくりを**

**しましょう**

□暑くなり始めの時期から適度に運動を

□水分補給は忘れずに、無理のない範囲で

□「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

**こまめに**

**水分補給を**

**しましょう**

□のどが渇く前に水分補給

□1日あたり１.２リットルを目安に  
□大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

**暑さを**

**避けましょう**

□エアコンを利用する等、部屋の温度を調整

□暑い日や時間帯は無理な外出をしない

□涼しい服装にする

□急に暑くなった日等は特に注意する

**３．高齢者と熱中症について**

**！高齢者は特に注意が必要です！**

○体内の水分量が少ない上、老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とするため、水分が不足しがちです。

○加齢により、暑さや喉の渇きに対する感覚が鈍くなります。

○暑さに対する体温の調節機能が低下しています。

**＜熱中症の発生状況＞**

○熱中症により救急搬送される方の約半数が、死亡総数の約8割が、65歳以上の高齢者です。

〇屋内での死亡者のうち、約9割がエアコンを使用していなかったことがわかっています。

○熱中症は、日中の炎天下だけではなく、室内や夜にも多く発生しています。

○室内でも多くの方が熱中症により亡くなっています。

**●高齢者の熱中症予防のポイント●**

○エアコン・扇風機を活用しましょう

○室内の温湿度を計測しましょう

※高齢になると暑さを感じにくくなります。実際の温湿度を把握して予防行動をとりましょう。

　 ○こまめに水分補給しましょう

※高齢になるとのどの渇きを感じにくくなります。のどが渇いていなくてもこまめに水分補給しましょう。

　 ○シャワーやタオルで体を冷やしましょう

　 ○緊急時、困った時の連絡先を確認しておきましょう

**☆水分補給を促すなど、周囲の方から積極的な声かけをお願いします☆**

**4．熱中症になったときは？**

**熱中症を疑った時には、放置すれば死に直結する緊急事態であることをまず認識しなければなりません。**

**重症の場合、救急車を呼ぶことも大事ですが、すぐに体を冷やし始めることが必要です。**

**＜対処法＞**

**①涼しい環境への避難**

**⇒風通しの良い日陰や、クーラーが効いている部屋などに避難させましょう。**

**②脱衣と冷却**

**⇒衣服を脱がせて、体から熱の放散を助けます。**

**ベルトやネクタイ、下着は、緩めて風通しをよくしましょう。**

**⇒氷のうや保冷剤などを利用し、首の両脇、脇の下、足の付け根の前面など太い血管が通る部分を**

**冷やし、皮膚の直下をゆっくり流れている血液を冷やすことも有効です。**

**③水分と塩分の補給**

**⇒冷たい水を持たせて自分で飲んでもらいます。**

**⇒大量の発汗があった時は、汗で失われた塩分も適切に補える経口補水液や**

**スポーツドリンクなどが最適です。また、食塩水（水１ℓに１～２gの食塩）も有効です。**

**④医療機関への搬送**

**⇒自力で水分の摂取ができない時は、点滴で水分や塩分を補う必要があるので、**

**緊急に医療機関に搬送することが最優先です。**

**5．熱中症の疑いのある人を医療機関に搬送する際に、医療従事者に伝えること**

　　　熱中症は、症状により、急速に進行し重症化する場合があります。医療機関到着後、治療が迅速に開始されるよう、その場に居あわせた倒れた時の状況がわかる人が医療機関まで付き添い、発症までの経過や症状などを伝えるようにしましょう。

**＜医療従事者に伝える内容　（例）＞**

　□倒れた場所の状況　（具体的な場所、気温、湿度、風速など）

　□倒れた時の状況　（服装、どんな活動をしていたか、など）

□症状の経過　（症状が出始めた時から悪化していないか、具体的にどんな症状があるか、など）

　□対処の内容　（水分や塩分の補給はできたか、その他応急処置の有無など）

**6．熱中症に関する情報**

国や大阪府では、下記ホームページを通じて、熱中症に関する情報を発信しています。

○大阪府ホームページ　　　　　　　 ＵＲＬ：<http://www.pref.osaka.lg.jp/kenkozukuri/nettyusyou/>

○環境省「熱中症予防情報サイト」 ＵＲＬ：<http://www.wbgt.env.go.jp/>

○総務省消防庁ホームページ　　 ＵＲＬ：<http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2.html>

※本資料は、環境省作成「熱中症環境保健マニュアル2022」、「高齢者のための熱中症対策」、「熱中症 ～ご存知ですか？ 予防・対処法～」、「熱中症警戒アラート全国運用中！」を参考に、大阪府で作成しました。