

甘く見ないで 熱中症

私たちの体は血管を広げて外に体内の熱を放射したり、汗をかいて蒸発させたりして体温の急激な上昇を防いでいます。しかし、気温が高いと体内の熱は放射されず、湿度が高いと汗は蒸発しません。熱中症はこのような環境に体が対応できず、体温調節機能がうまく働かないことが原因で引き起こります。

熱中症 予防ポイント

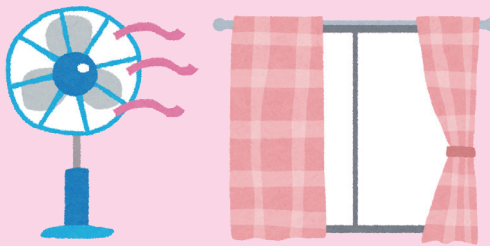
こまめな水分・塩分補給

- ・のどの渇きを感じる前に
- ・スポーツドリンクや塩飴も有効



過ごしやすい室温の確保

- ・こまめに換気
- ・遮光カーテンやすだれを活用
- ・エアコンや扇風機は我慢せず使用



暑い日や暑い時間帯の外出は避ける

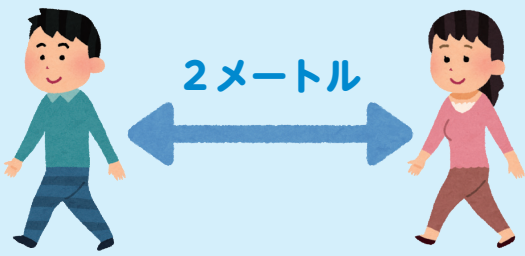
- ・外出は無理のない範囲で
- ・日傘や帽子、通気性の良い衣服の着用



「新しい生活様式」を取り入れた予防ポイント

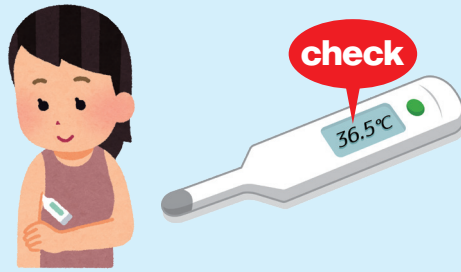
マスクの着用は臨機応変に

屋外で人との距離を2メートル以上確保できる場合はマスクを外しましょう。マスク着用時はこまめに水分を補給し、適宜マスクを外して休憩する時間を作りましょう。



日頃からの健康管理

毎朝の体温測定や健康チェックにより平熱を知ること、発熱に早く気付くことができます。体調が悪いと感じた時は無理せず自宅で静養しましょう。



暑さに備えたからだづくり

体調に合わせて、汗をかく運動を無理のない範囲で継続しましょう。目安は「ややきつい」と感じる強度を毎日30分程度。混雑時を避け、水分補給も忘れずに。



熱中症の主な症状

軽症	めまい、失神、筋肉痛、手足がつかない、大量の発汗
中等症	頭痛、吐き気、下痢、おう吐、力が入らない、体がぐったりする
重症	意識がない、けいれん、歩けない、体に触ると熱い

特に注意が必要な人

小さい子ども

体温調節機能が未発達のため、熱中症になりやすい



顔色や汗のかき方をよく観察しましょう。顔が赤かったり、たくさん汗をかいている場合は涼しい場所で水分をこまめに飲ませるようにしましょう。

高齢者

体温調節機能の低下により暑さに対する抵抗力が少なく、暑さやのどの渇きを感じにくい



のどの渇きを感じる前からこまめに水分を補給し、暑さを感じなくても扇風機やエアコンで室内温度を調整しましょう。

体調が悪い人

寝不足で疲れがたまっていたり、二日酔いや下痢で体内の水分が少ない状態の時

持病のある人

糖尿病、高血圧症、心疾患、慢性腎不全、皮膚疾患などの治療を受けている人

応急処置



涼しい場所へ避難し、衣服をゆるめ、首の周り、脇の下、太腿のつけ根を中心に身体を冷やす

意識がはっきりしているなら、経口補水液やスポーツドリンクなど冷やした水分を補給する



自分の力で水分が摂取できない場合や、意識がないときはすぐに救急車を呼ぶ

暑さを知らせる情報活用

熱中症から身を守るためには、あらかじめ危険な暑さに気づき、暑さを避ける行動をとることが大切です。暑さの危険を知らせてくれる「暑さ指数メール配信サービス」やスマートフォンアプリなどの無料サービスに登録し、危険な暑さに備えましょう。

おおさかクールオアシスプロジェクト協力施設・店舗を募集

府内の施設・店舗において、猛暑日の外出先の一時避難場所として、府民の皆さんが暑さをしのげる涼しい空間（クールオアシス）の提供にご協力をお願いします。

問合せ先 府エネルギー政策課
☎06(6210)9553

詳しくは「大阪府暑さ対策情報ポータルサイト」をご覧ください

