

熱中症 Q & A

Q 熱中症は気温に注意すれば大丈夫？

A 湿度にも注意しましょう。

湿度が高いと汗が蒸発せず、体温が下がりにくくなります。

Q 水分を取れば大丈夫？

A 塩分も取りましょう。

水分を取っても大量に汗をかいた場合は、ナトリウムも失うため塩分補給が必要です。また、体調を整えるためにもバランスの良い食事を心掛けましょう。

Q 水分補給はビールやコーヒーでも大丈夫？

A 利尿作用があるので適していません。

アルコール類やコーヒー、紅茶、緑茶は利尿作用があり、体内の水分を排出してしまいます。

Q 室内でも熱中症になるの？

A 室内でも熱中症になります。

エアコンを使わず室温や湿度が高いと体温調整ができず、熱中症になることがあります。

Q 寝ているときも熱中症になるの？

A 寝ているときも熱中症になります。

一晩でコップ1～2杯程度の汗をかきます。水分不足や体温調整ができず、熱中症になることがあります。

Q 熱中症で亡くなることもあるの？

A 熱中症で亡くなる場合もあります。

熱中症は急激に悪化することがあります。重症になると自力では救急車を呼ぶこともできず、対応できないことがあります。

早めの処置が大切です

もしかして熱中症!?と思ったら

涼しい場所へ避難



冷房が効いている部屋や風通しの良い日陰など、涼しい場所に避難しましょう。

体を冷やす



氷のうや冷却シートで太い血管がある場所を冷やしましょう。

経口補水液を飲む



経口補水液を飲みましょう。ただし、意識がない人に飲ませるのは危険です。



症状が改善されないときは医療機関へ行きましょう。自力で水が飲めない、呼び掛けに応じない時は周囲の人がすぐに救急車を呼びましょう。



問合せ 健康推進係（保健センター） ☎ 82-3757

＼ 暑い夏を乗り切る ／

みんなで熱中症対策

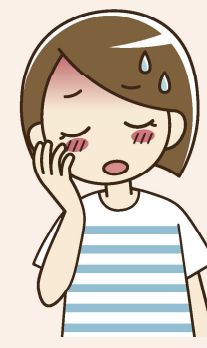
暑さが続く8月、熱中症による救急搬送が増加します。熱中症は命に関わることもある一方で、適切な対策によって予防することができます。自分自身や家族の健康を守るため、熱中症対策のポイントを知り、暑い夏を安全に過ごしましょう。

しっかり水分補給



熱中症の症状

軽度



- めまい、失神(立ちくらみ)
- 筋肉の硬直(こむら返り)
- 大量の汗

中度



- 気分の不快
- 頭痛
- 吐き気、嘔吐おうと
- 倦怠感

重度

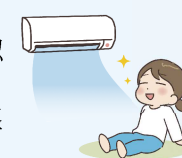


- 意識障害
- けいれん
- 汗をかいていない
- 体温が高い

熱中症にならないために

エアコンを上手に使う

天気予報や暑さ指数を確認し、適切にエアコンを使いましょう。室温は28度以下、湿度は70%以下に。



クールシェアスポットに行こう

暑い日に、涼しく快適に過ごせる施設をクールシェアスポットと言います。町内のクールシェアスポットで涼しく過ごし、買い物や食事を楽しみませんか。



詳しくはこちら