

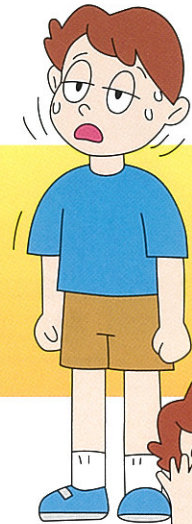
熱中症

～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

軽

めまい
立ちくらみ
筋肉痛
汗がとまらない



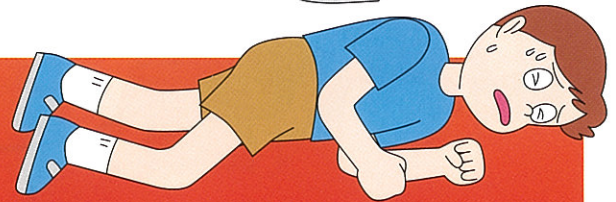
中

頭痛
吐き気
体がだるい(倦怠感)
虚脱感



重

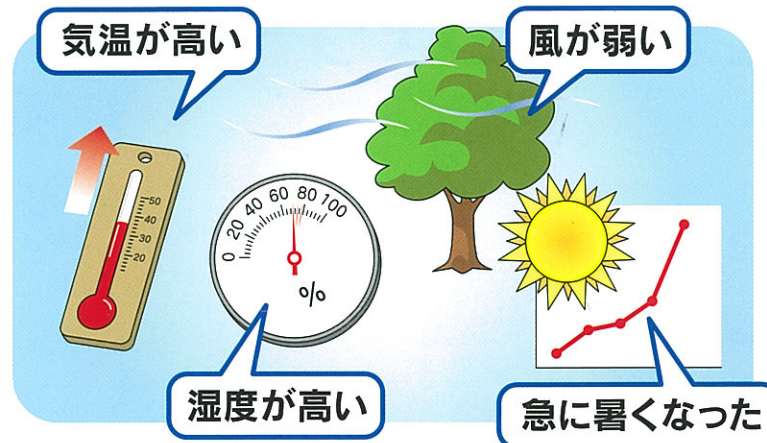
意識がない
けいれん
高い体温である
呼びかけに対し返事がおかしい
まっすぐに歩けない、走れない



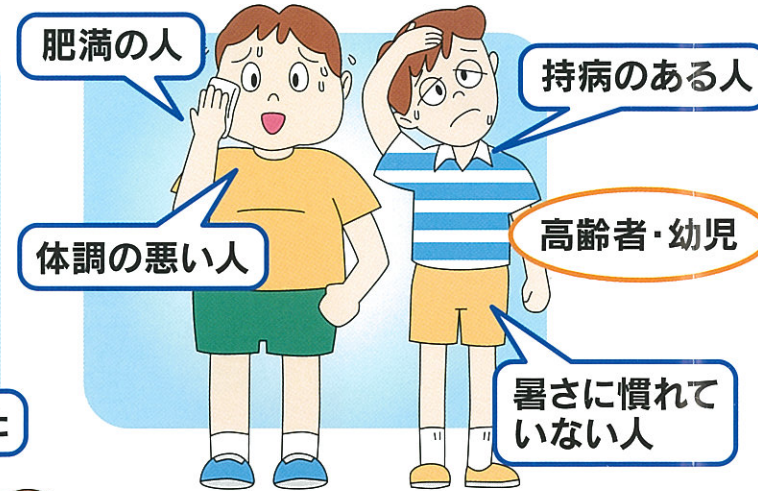
熱中症は予防が大切です

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



こんな人は特に注意



熱中症の予防法



***急に暑くなった日や、活動の初日などは特に注意**

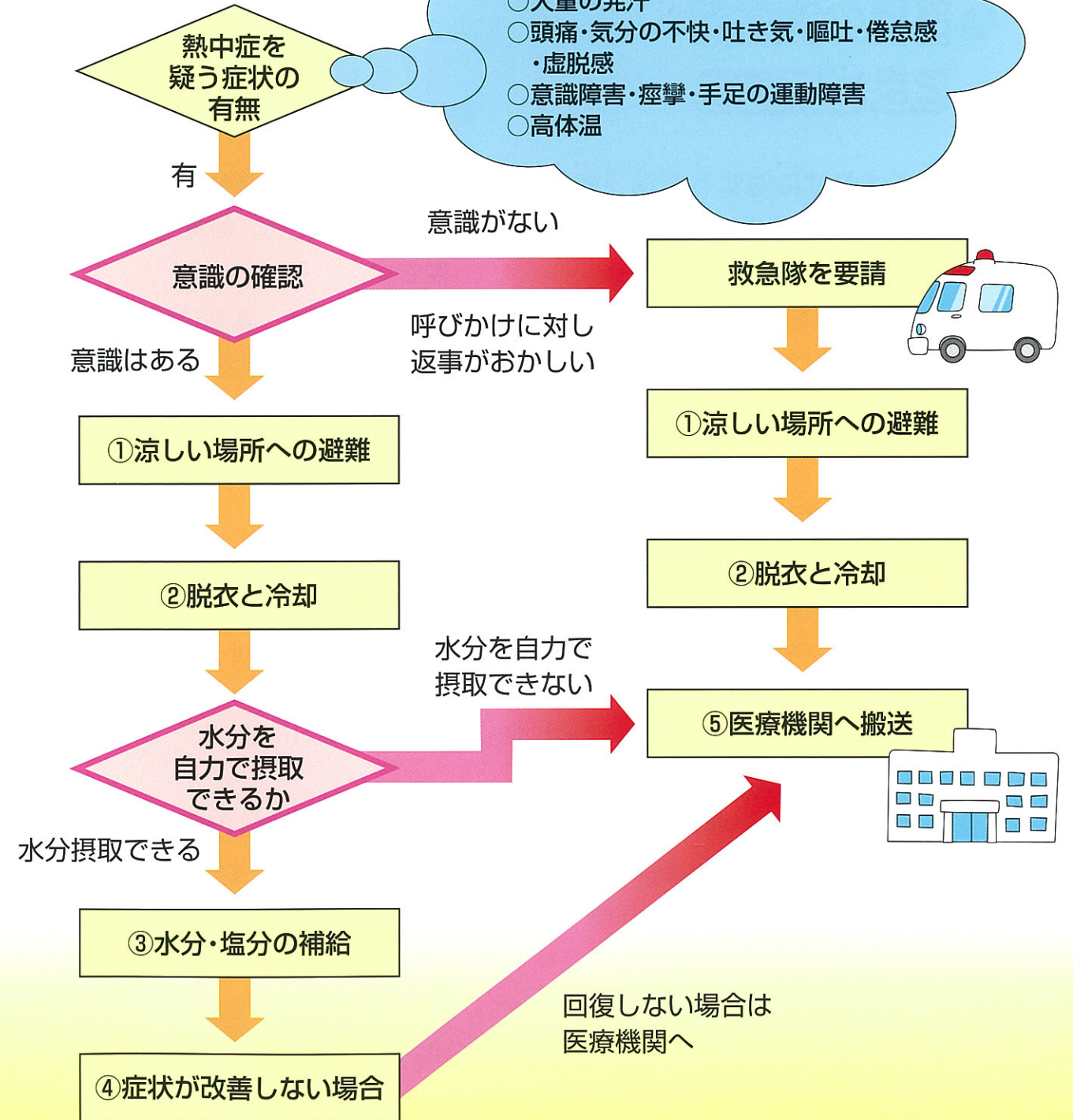
人間の体は暑い環境での運動や作業を始めてから3~4日経たないと、体温調節が上手になってきません。このため、急に暑くなった日や、久しぶりに暑い環境で活動した時には、体温調節が上手くいかず、熱中症で倒れる人が多くなっています。

***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

熱中症を疑う症状とは...

- めまい・失神
- 筋肉痛・筋肉の硬直
- 大量の発汗
- 頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感
- 意識障害・痙攣・手足の運動障害
- 高体温



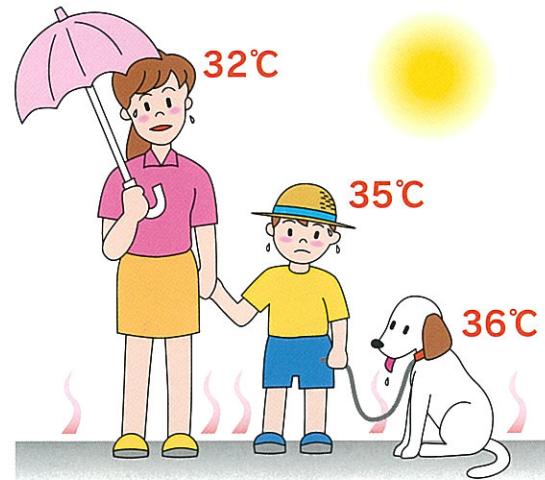
高齢者の注意点

- のどがかわかなくても水分補給
- 部屋の温度をこまめに測る



- 高齢者は温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



- 幼児は体温調節機能が十分発達していないため、特に注意が必要です。
- 晴れた日には、地面に近いほど気温が高くなるため、幼児は大人以上に暑い環境にいます。

◆ 環境省熱中症情報に関するホームページ

http://www.env.go.jp/chemi/heat_stroke/index.html

◆ 熱中症環境保健マニュアル

http://www.env.go.jp/chemi/heat_stroke/manual.html

◆ 熱中症予防情報サイト

<http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/index.html>

◆ 熱中症患者速報

<http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/spot/index.html>

◆ 携帯サイト版 熱中症予防情報サイト

<http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/kt/index.html>



◆ 携帯サイト版 熱中症予防カード

<http://www.env.go.jp/k/chemi/heatstroke/>



環境省総合環境政策局環境保健部 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)