

# 健康だより

2025年 7月

## 熱中症予防のために



今年も身体が暑さになれないうちから、暑い日が続いております。

熱中症対策は万全でしょうか？今年には特に6月1日から「職場における熱中症対策」が義務化されました。

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。特に子どもやお年寄り、熱中症にかかりやすいので注意が必要です

☆子ども・・・体温を調節する機能がまだ十分に発達していないため、熱中症になりやすいのです。また大人に比べて身長が低いので、地面からの照り返しの影響を受けやすいのも原因のひとつです。

☆お年寄り・・・若い人よりも暑さやのどの渇きを感じにくく、水分補給が遅れて、気付かぬうちに脱水状態になりやすいことがあります。それと、次第に汗をかきにくくなり、体温調節の機能が低下して、熱中症になりやすいです。熱中症について正しい知識を身につけ、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

### (1) 暑さを避けましょう

- ・扇風機やエアコンで温度をこまめに調節しましょう。
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用しましょう。
- ・外出は暑い日や暑い時間帯を避け、無理のない範囲で活動を。
- ・涼しい服装を心がけ、外に出る際は日傘や帽子を活用しましょう。
- ・吸湿性・速乾性のある通気性の良い衣服を着用しましょう。
- ・保冷剤、水、冷たいタオルなどでからだを冷やす。
- ・少しでも体調に異変を感じたら、涼しい場所に移動し、水分を補給する。



### (2) こまめに水分を補給しましょう

- ・室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給する。
- ・たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクや塩あめなどで水分とともに塩分も補給しましょう。



### (3) 日ごろから健康管理をしましょう

- ・日ごろから体温測定や健康チェックをしましょう。
- ・体調が悪く感じたときは、無理せず自宅で休養を取りましょう。



### (4) 熱中症の初期症状、こんな症状が現れたら注意しましょう！

めまい・立ちくらみ・生あくび・筋肉痛・足がつる・大量の発汗

→症状がすすむと・頭痛・嘔吐・倦怠感・虚脱感・集中力低下・判断力低下

### (5) 熱中症が疑われる人を見かけたら（応急処置方法は次ページ）

- ①まずは涼しい場所へ（エアコンが効いている室内・風通しの良い日陰）
- ②衣服をゆるめ、冷やす（首、わきの下、太ももの付け根等太い血管が通っている場所）
- ③水分・塩分、経口補水液などを補給自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわずに救急車を呼びましょう！

# 熱中症応急処置チェックシート

見やすい場所に貼って置くといいね！！

チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・  
倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

はい

チェック2 呼びかけに応えますか？

いいえ

はい

涼しい場所へ避難し、  
服をゆるめ体を冷やす

救急車を呼ぶ

救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合は無理に水を飲ませてはいけません



チェック3 水分を自力で摂取できますか？

いいえ

はい

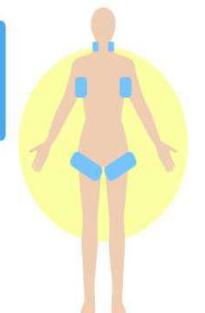
水分・塩分を補給する

大量に汗をかいている場合は、  
塩分が入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう



涼しい場所へ避難し、  
服をゆるめ体を冷やす

氷のう等があれば、首、わきの下、太もものつけ根を集中的に冷やしましょう※



チェック4 症状がよくなりましたか？

いいえ

はい

そのまま安静にして十分に  
休息をとり、回復したら  
帰宅しましょう

医療機関へ

本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう



※スポーツや激しい作業・労働等によって起きる労作性熱中症の場合は、全身を冷たい水に浸す等の冷却法も有効です。

