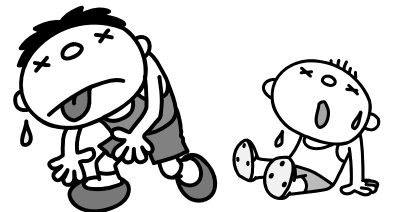
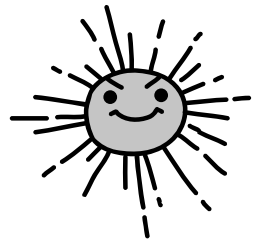


危ない!! 熱中症

熱中症は、気温などの環境条件だけでなく、体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。そのため、熱中症の症状を正しく知り、自分でできる予防対策をしっかりとして理解し、身につけておきましょう。

◆こんな症状があったら 熱中症を疑いましょう

軽度	中等度	重度
めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗が止まらない	頭痛、吐き気、体がだるい(倦怠感)、虚脱感	意識がない、けいれん、高い体温である、呼びかけに對し返事がおかしい、まっすぐに歩けない、走れない



◆こんな方は特に注意!

- 水分不足で脱水気味の方
- 生活習慣病や肥満の方
- 過度に衣服を着ている方
- 日頃、運動をしていない方
- 暑さに慣れていない方
- 病気療養中や体調の悪い方
- 高齢者や乳幼児

乳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。



◆こんな状況には特に注意!

- 炎天下で作業中
- 戸外での運動中
- ホールや体育館の中
- 締め切って入浴中

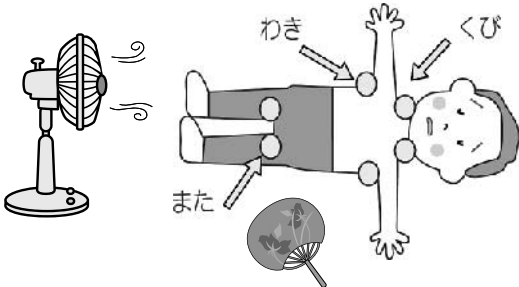
- 気密性の高いビルの中
- マンションの最上階にいる
- 台所で調理中
- 熱帯夜の翌日

◆熱中症の予防法

- ① 日陰を利用
- ② 水分をこまめにとる
- ③ 涼しい服装
- ④ こまめに休憩
- ⑤ 日傘・帽子
- ⑥ 体調と服薬の管理
- ⑦ 室内の温度・湿度管理
- ⑧ 適度に汗をかく習慣

◆熱中症になったときの応急措置

- ① 涼しい場所へ避難させる
- ② 衣服を脱がし体を冷やす



太い血管のある首や脇の下、足のつけ根などに氷のうや濡れタオルをあて、うちわや扇風機で風を送って体を冷やしてください。

- ③ 水分・塩分を補給する

自力で水を飲めない、意識がない場合は、ただちに救急隊を要請しましょう!



熱中症による死亡数は増加傾向にあり、油断は禁物です。早めに予防対策をとることで、熱中症を未然に防ぐことができます。日頃から環境条件や体調の変化に注意し過ぎようところが、これからの暑い季節を乗り越えましょう。

○お問い合わせ

本庁 健康福祉課 保健衛生係  
 43-2836 (直通)  
 佐賀支所 地域住民課 保健センター  
 55-7373 (直通)