

「熱中症かも」と思ったら 症状と対処法

熱中症は症状の進行が速いことが特徴で、素早い対処が重要です。意識障害がある場合や症状が改善しない場合は、迷わず救急車を呼びましょう。

軽症

- ・大量に汗が出る
- ・手足がしびれる
- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・こむら返り

主な症状

対処法

- ・涼しい場所に移動する
- ・冷やした水分と塩分を補給する



中等症

- ・頭がガンガンする
- ・吐き気・嘔吐
- ・体がだるい
- ・意識がなんとなくおかしい

- ・衣服を緩め、体を冷やす
- ・十分な水分と塩分を補給する
- ・安静にする



重症

- ・意識がない
- ・受け答えや会話がおかしい
- ・けいれん
- ・まっすぐ歩けない
- ・体が熱い ・汗が出ない

- ・救急車を呼ぶ
- ・衣服を緩め、体を冷やす
- ・無理に水を飲ませない
- ・安静にする



Interview

熱中症の危険性と対策について、消防職員に聞きました

子ども・高齢者は特に注意を

熱中症は誰でもかかりうる身近な病気ですが、子どもや高齢者は特に注意が必要です。

子どもは体温を調節する機能が未発達で、熱が体にこもりやすい特徴があります。また身長が低いため、地面からの照り返しの影響を強く受け、大人よりも高温環境にさらされやすいのです。さらに、自分の体調の変化に気づきにくかったり、うまく伝えられないこともあります。周囲の大人が顔色や汗のかき方をよく観察することが重要です。

そして、短時間であっても、車内に子どもを残すことは絶対に避けてください。車内はすぐに高温になり、重大な事故につながります。

高齢の方は加齢によって暑さを感じにくくなり、体温調節の機能も低下します。エアコンの風が苦手という方も多く、エアコンを使わずに窓を閉め切っていたり、使っていないにも関わらず暖房設定になっていたことに気付かないケースもありました。実際に、福祉関係者が訪問した際に高温の室内で動けなくなっている方が発見された例もありました。

早めの対応が命を守る

熱中症は、重症化すると命にかかわる非常に危険な病気です。意識がはっきりしない、けいれんがある、普段通りに歩けない、身体が異常に熱いといった症状が見られた場合は、ためらわずに119番通報をしてください。早めの対応が命を守ります。



警防課
菊地 司令補

日頃の体調管理も忘れずに

まず、運動する時は計画的に休憩を取りましょう。応援や観戦でも発症することがあるので、水分補給は欠かせません。運動に限らず、屋外や空調設備が整っていない場所での作業は、注意が必要です。大量に汗をかいた場合は、スポーツドリンクなどでの塩分補給も重要です。

また、寝不足や過労、二日酔いは、熱中症のリスクを高めます。体調がすぐれないときは無理をしないことが大切です。

特集

夏を元気に過ごすために

今から始める熱中症対策

気温や湿度が高くなるこれからの時期は、熱中症への注意が必要です。日立市では昨年、117の方が熱中症で救急搬送されました。熱中症は身近な病気です。「自分は大丈夫」と思わず、十分に対策をして暑い夏を乗り越えましょう。

問合せ 警防課 ☎内線 322

01

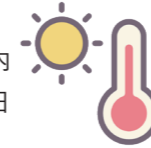
屋内でも要注意！

熱中症になりやすい条件

下記のような環境や行動は、熱中症を引き起こしやすくなります。日差しの強い屋外だけでなく、屋内でも発症の危険があります。

環境

- 気温・湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 風が通らない室内
- 急に熱くなった日



行動

- 長時間の屋外作業
- 激しい運動
- 水分補給ができない



下記の方は
特に**注意**が必要です！

- 高齢者・子ども
- 肥満の人
- 持病や障害のある人
- 体調の悪い人
- 普段運動をしていない人

02

日頃の備えが大切！

熱中症にならないために

熱中症は、対応が遅れると命にかかわる病気ですが、適切な対策をすることで防ぐことができます。下記のような予防策を実践して、今年の夏を健康に過ごしましょう。

直射日光を避ける

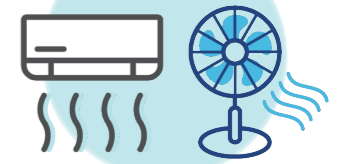


こまめな水分・塩分補給と適度な休憩

水分補給は
のどが渇く前に！



エアコン・扇風機を使用する



閉め切った車内に人を
残して離れない



暑い時間を避けて行動する



本格的に暑くなる前に
体を暑さに慣らすことも
大切です！

4ページで紹介する
「暑熱順化」も
参考にしつてね！



警防課
豊田 課長補佐



今のうちから
暑さに慣れよう！

しよ ねつ じゅん か
暑 熱 順 化

体を暑さに慣れさせる「暑熱順化」。熱中症を防ぐには、早い時期から対策を始めることが大切です。日常生活に取り入れて、夏の暑さに備えましょう！



みんなと備えよう！

暑熱順化による体の変化

暑熱順化
できている



- 皮膚の血液量が増えやすく、熱放散しやすい
- 汗に含まれる塩分が少なく、ナトリウムを失いにくい
- 体温が上昇しにくい

熱中症になりにくい

暑熱順化
できていない



- 皮膚の血液量が増えにくく、熱放散しにくい
- 汗に塩分が多く含まれ、ナトリウムを失いやすい
- 体温が上昇しやすい

熱中症になりやすい

暑熱順化に有効な対策

歩く・走る

通勤時に一駅分歩くなど

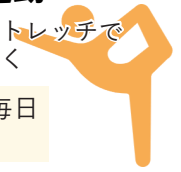
週5回
ウォーキングは30分
ジョギングは15分



適度な運動

筋トレやストレッチで
軽く汗をかく

週5回～毎日
30分



自転車

通勤や買い物など

週3回
30分



入浴

シャワーだけではなく
湯船に入る

2日に1回



暑さ対策のための
市の取組みを紹介します！

問合せ 環境推進課 ☎内線 298



ひたちの自然で涼を感じよう

ひたちのクールスポット

夏でも涼しさを感じられる水辺や森林、公園などの「自然の避暑地」を市HPで紹介しています。

*計59か所

公開期間 5/1(金)～10月末頃



諏訪梅林



十王ダム



御岩神社



赤羽緑地

暑さをしのぐ一時休憩所

まちなかオアシス



公共施設などに、休憩所「まちなかオアシス」を設置します。おでかけの際にはお気軽にご利用ください。*国が気候変動適応法の改正で示した「指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）」を日立市では「まちなかオアシス」と呼んでいます。

設置期間 5/1(金)～10月末頃

設置施設 各支所、図書館、交流センターなどの公共施設や一部の商業施設（計133施設）

*詳しくは市HPをご覧ください。



大久保交流センター



旗やポスターが目印です！