

熱中症の予防

熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気をつけることができます。

対策1. 年間を通して、暑さに負けない体づくりを続けよう

<水分をこまめにとろう！>

のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。

<塩分をほどよくとろう！>

毎日の食事を通してほどよく塩分をとりましょう。大量の汗をかくときは、特に塩分補給をしましょう。

<睡眠環境も快適に保とう！>

通気性や吸水性の良い寝具を使ったり、エアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、日々ぐっすりと眠ることで翌日の熱中症を予防しましょう。



<丈夫な体をつくろう！>

バランスのよい食事やしっかりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう。体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。



対策2. 日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしよう

<気温と湿度をいつも気にしよう！>

いま自分のいる環境の気温や湿度をいつも気にしましょう。屋内の場合は、日差しを遮ったり風通しを良くすることで、気温や湿度が高くなるのを防ぎましょう。

<室内を涼しくしよう！>

扇風機やエアコンで室温を適度に下げましょう。



<衣服を工夫しよう！>

衣服は麻や綿など通気性のよい生地を選び、下着には吸水性や速乾性にすぐれた素材を選びましょう。

<日差しを避けよう！>

帽子をかぶったり、日傘をさすことで直射日光を避けましょう。



対策3. 特に注意が必要なシーンや場所で暑さから身を守るアクションを

<飲み物を持ち歩こう！>

出かけるときは、水筒などでいつも飲み物を持ち歩き、いつも水分補給できるようにしましょう。



<休憩をこまめにとろう！>

暑さや日差しにさらされる環境で活動をするときなどは、こまめな休憩をとり、無理をしないようにしましょう。

<熱中症指数を気にしよう！>

携帯型熱中症計やテレビ、Webなどで公開されている熱中症指数で、熱中症の危険度を気にしましょう。

熱中症の症状と重症度分類

分類	症状	症状から見た診断	重症度
I度	めまい・失神 筋肉痛・筋肉の硬直 手足のしびれ・気分の不快	熱ストレス（総称） 熱失神 熱けいれん	
II度	頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感	熱疲労（熱ひばい）	
III度	II度の症状に加え、 意識障害、けいれん、手足の運動障害 高体温、肝機能異常、腎機能障害、血液凝固障害	熱射病	

熱中症の応急処置は「FIRE」（ファイヤー）と記憶

F luid（補液・補液）

・・・水分や塩分を補給する。

I ce（全身冷却）

・・・体を冷やす。霧吹きや濡れたタオルなどで体を濡らし、うちわや扇風機で風を送る。



R est（安静）

・・・涼しい場所で休む。

E mergency（緊急事態の認識）

・・・症状が改善しなければ、すぐに救急車を要請する。

