



知って防ごう 熱中症

葛飾区健康部

熱中症は… 予防できます。しっかりと対策をとりましょう！

こんな時に注意！

- ☑ 気温が高い
- ☑ 湿度が高い
- ☑ 風が弱い
- ☑ 日差しが強い
- ☑ 急に暑くなった
- ☑ 照り返しが強い

こんな人は特に注意！

- ☑ 乳幼児 → 体温調節が十分にできない。晴れた日は地面に近いほど気温が高いため、子どもは大人よりも暑い環境に置かれている。
- ☑ 高齢者 → 汗をかきにくく、脱水が進んでものどの渇きを感じにくい。
- ☑ 持病のある人
- ☑ 寝不足、体調の悪い人
- ☑ 暑さに慣れていない人
- ☑ 肥満の人



熱中症予防のポイント

こまめに水分補給をしましょう

- のどが乾いていなくてもこまめに水分補給



服装を工夫しましょう

- 通気性や吸湿性がある白系統の服

体調を整えましょう

- 十分な睡眠をとる
- バランスのよい食事



暑さを避けましょう

- 外出時には日傘をさして帽子も着用
- 暑い時間帯の外出は避ける



- 部屋の風通しをよくする



- エアコン、扇風機を上手に利用



- 暑い環境に乳幼児を放置しない



職場の注意ポイント

涼しい場所や日陰で、十分な休憩をとりましょう。
体調管理に気をつけ、仲間の不調を見逃さないようにしましょう。

運動時の注意ポイント

激しい運動では、短時間で熱中症になることがあります。
徐々に暑さに体を慣らし個人の体調や条件に応じて、休憩をとりながら行いましょう。

暑さ指数 (WBGT)

暑さ指数は熱中症予防のための指数です。天気予報の高温注意報・熱中症予測や指数を活用しましょう。(環境省熱中症予防情報サイトに掲載)

マスク着用が必要な場合の注意点

マスクを着けると体温調節がしづらくなってしまいます。



マスク着用時は…

- 激しい運動は避けましょう。
- 意識してこまめに水分補給を行いましょう。

熱中症の症状と対応

暑い環境の中で現れた体調不良は、熱中症の恐れがあるため、早期の対処が重要です。
めまいやこむらがえりといった軽い症状から症状が進むと、頭痛や吐き気、だるさなどの症状があらわれて、重症の場合は意識の消失がocこり、死に至ることもあります。

重症度と症状

対応

軽症 I 度

- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・こむらがえり
- ・汗が止まらない

- 水分や塩分を補給する
- 体を冷やす、見守る
- ※ 症状が改善しない場合は、医療機関に受診

中等症 II 度

- ・頭痛
- ・嘔吐
- ・だるい
- ・ぼーっとしている

- 上記対応のうえ、医療機関に受診
(必要時は救急車を呼ぶ)

重症 III 度

- ・意識がない
- ・けいれん

環境省「熱中症環境保健マニュアル2022」を参考に、葛飾区で作成

熱中症予防に関する情報

熱中症警戒アラート …… WBGTを用いて、危険な暑さが予想される場合に、「暑さ」への気づきをうながし熱中症への警戒を呼び掛けるアラート。
詳細はこちら

環境省熱中症予防情報サイト

検索

スマートフォン用 →



熱中症についての相談、問い合わせ先

青戸保健センター TEL.03-3602-1284

新小岩保健センター TEL.03-3696-3781

金町保健センター TEL.03-3607-4141

水元保健センター TEL.03-3627-1911