

# 熱中症に注意！

## 1 熱中症の対策とポイント

### (1) 体を暑さに慣らしていく

#### 【ポイント】

体を暑さに慣らすことを「暑熱順化」といいます。

本格的に暑くなる前から入浴やウォーキングなどにより、汗をかく習慣を身につけ、熱中症にかかりにくい、暑さに強い身体づくりをしておきましょう。



### (2) 高温・多湿・直射日光を避ける

#### 【ポイント】

屋外では・・・

- ✓ 熱中症対策グッズを活用しましょう。
- ✓ 日陰を選んで歩きましょう。
- ✓ こまめに休憩しましょう。

屋内では・・・

- ✓ 室温に応じて設定温度を調整し適切にエアコンを使用しましょう。
- ✓ カーテンやすだれで直射日光を遮りましょう。



### (3) こまめに水分補給・塩分補給を行う

#### 【ポイント】

- ✓ のどが渇く前に、こまめに水分補給をしましょう。特に高齢者は注意しましょう。
- ✓ 就寝前、起床時、入浴前後にも水分を補給しましょう。
- ✓ 大量の汗をかいた時は塩分も補給しましょう。



# 熱中症に注意！

## 1 熱中症の対策とポイント

### (4) 運動時などは計画的な休憩をする

#### 【ポイント】

- ✓ スポーツを行う人はもちろん、イベント主催者や指導者等も熱中症について理解しましょう。
- ✓ 大量の発汗があった場合は、スポーツドリンクなどを摂取しましょう。
- ✓ 応援や観戦などでも熱中症が発生しています。水分をしっかり補給し、注意を怠らないようにしましょう。

### (5) 車両等でこどもだけにしない

#### 【ポイント】

- ✓ 車両のような空間は短時間で室温が上昇し、思わぬ事故につながります。
- ✓ こどもを車の中で決して一人にしないでください。



# 熱中症に注意！

## 2 熱中症を疑う症状と応急手当

熱中症を疑った時には、放置すれば死に直結する緊急事態であることをまず認識し、以下を参考に対応してください。

### 熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら…。  
落ち着いて、状況確かめて対処しましょう。  
最初の処置が肝心です。

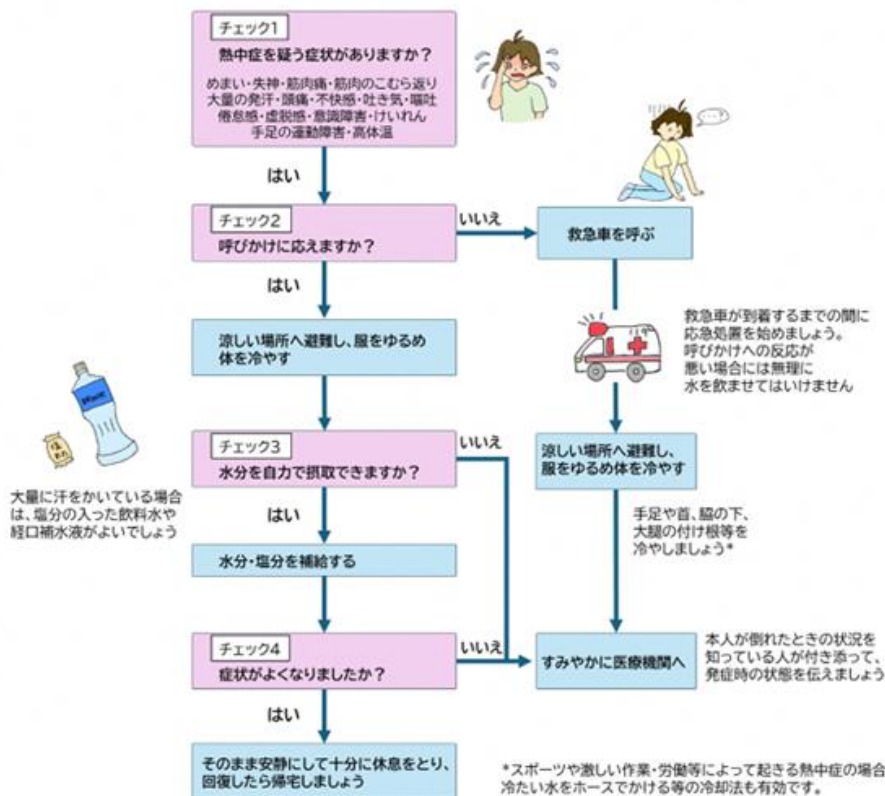


図 5 熱中症の応急処置のフローチャート

# 熱中症に注意！

## 3 熱中症による救急搬送事例

### 【室内で熱中症になった事例】

- ✓ 日中にエアコンのない部屋で荷物整理をしていたところ、ふらつきとめまい症状があったため救急要請した。

(50代 中等症 気温27.1℃ 湿度76%)

- ✓ 福祉関係者が訪問したときに動けなくなっている傷病者を発見した。エアコンはついておらず、部屋の中は高温環境だった。

(60代 中等症 気温31.6℃ 湿度68%)



### <予防のポイント>

**気温が高なくても湿度が高いと、熱中症になることがあります。**

- ① 水分補給を計画的、かつ、こまめにしましょう。
- ② 窓を開け風通しを良くしたり、エアコンや扇風機等を活用して、室内温度を調整するなど、熱気を溜めないようにしましょう。
- ③ 睡眠不足は、熱中症のリスクを高くする可能性があります。日中の環境や行動だけでなく、夜間の睡眠環境を整え、しっかりと眠ることが大切です。



# 熱中症に注意！

## 3 熱中症による救急搬送事例

### 【車の中で熱中症に事例】

- ✓ ショッピングモールの駐車場で施錠された車の中に置き去りにされた。  
(0～4歳 中等症 気温32.8℃ 湿度61%)



### <予防のポイント>

**夏場の車内の温度は、短時間で高温になります。**

- ① 少しの間でも子どもを車内に残さないようにしましょう。
- ② 子どもが、自分で内鍵をかけたり、車の鍵で遊んでいて誤って、ロックボタンを押してしまい閉じ込められる事故が発生しています。車を降りる際は、鍵を持って降りましょう。



# 熱中症に注意！

## 3 熱中症による救急搬送事例

### 【屋外で作業中に熱中症になった事例】

- ✓ 昼頃に屋外で作業中、両手足のしびれと脱力が発症したもの。  
(50代 軽症 気温28.1℃ 湿度85%)
- ✓ 屋外で農作業をしたのち、嘔気と頭痛が発症した。その後、歩行困難となったため救急要請した。  
(50代 中等症 気温30.9℃ 湿度55%)

### 【運動中に熱中症になった事例】

- ✓ 体育祭の練習後、下肢の脱力と頭痛、嘔気症状が発症し休憩していたが、改善しないことから救急要請した。  
(10代 中等症 気温26.7℃ 湿度69%)
- ✓ 屋外で部活動の練習中から頭痛を感じていたが、我慢して練習していた。練習終了後、自力で歩くことが困難となった。  
(10代 軽症 気温36.3℃ 湿度61%)



# 熱中症に注意！

## 3 熱中症による救急搬送事例

### 【複数の熱中症患者が発生した事例】

- ✓ 体育祭中に複数の生徒が頭痛や嘔吐を発症した。  
(10代 軽症5名 気温25.2℃ 湿度43%)
- ✓ 体育の授業でシャトルランを実施後に両手足のしびれ、嘔気を発症した。  
(10代 軽症2名 気温35.6℃ 湿度50%)



### <予防のポイント>

**クラブ活動等では、複数の生徒が熱中症で救急搬送されています。  
指導者等は、無理のない活動に配慮しましょう。**

- ① 水分補給を計画的、かつ、こまめにしましょう。
- ② 屋外では帽子を使用しましょう。
- ③ 襟元を緩めたり、ゆったりした服を着るなど服装を工夫しましょう。
- ④ 指導者等が積極的、計画的に休憩をさせたり、体調の変化を見逃さないようにしましょう。
- ⑤ 実施者は自分自身で体調管理を行い、体調不良の時は無理をせず休憩しましょう。