



熱中症～予防法から応急処置まで～

熱中症は、気温などの「環境」要因だけではなく、乳幼児や高齢者、肥満などの「からだ」要因、激しい運動などの「行動」要因の3つが考えられます。これらの要因から、体温の上昇と調節機能のバランスが崩れ、身体に熱がたまってしまいう状態が熱中症です。熱中症は屋外のみならず室内でも多く発生しており、夜も注意が必要です。日頃から熱中症予防を心掛け、体調管理に努めましょう。

《熱中症の予防法》

- ・涼しい服装をする ・外出時に日傘、帽子を使用 ・こまめな水分補給
- ・エアコン、扇風機を上手に活用 ・シャワーやタオルで体を冷やす
- ・部屋の風通しを良くする ・涼しい場所、施設を利用する など

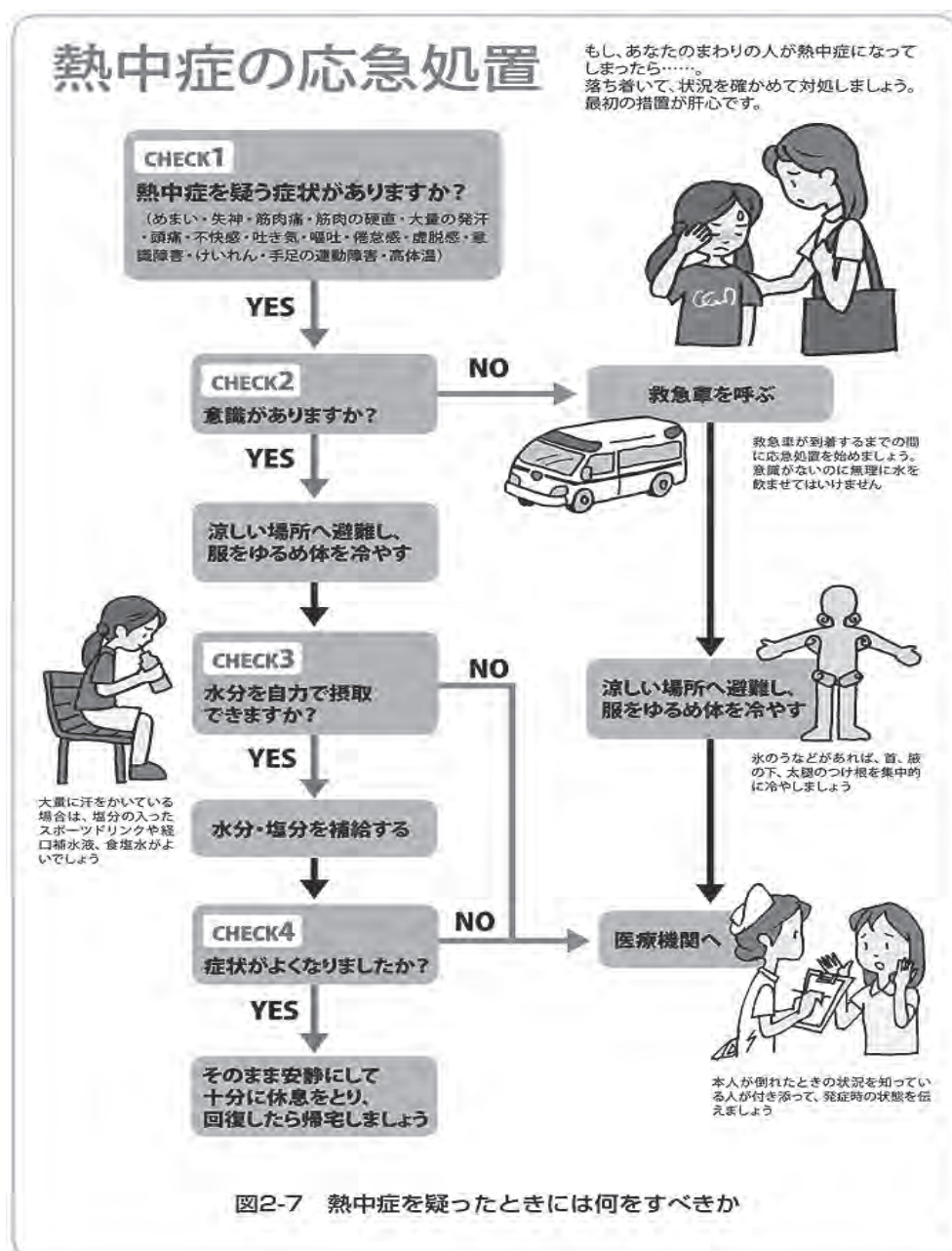


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

「環境省熱中症環境保健マニュアル(2014年3月改訂版)」より

問健康福祉課 ☎(57)4171