高齢者の注意点

- のどがかわかなくても水分補給
- 部屋の温湿度をこまめに測る

○高齢者は温湿度に対する感覚が弱くなるために、室内でも熱中症になることがあります。
○室内に温湿度計を置き、こまめに水分を補給することを心掛けましょう。

幼児は特に注意

○晴れた日は、地面に近いほど気温が高くなるため、車いすの方、幼児、ペットは大人以上に暑い環境にいます。
○幼児は体温調節機能が十分発達していないため、頸椎損傷者は体温調節機能が十分に発揮できないため、特に注意が必要です。

◆ 環境省　熱中症予防情報サイト
http://www.wbgt.env.go.jp/

◆ 熱中症環境保健マニュアル
http://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_manual.php

◆ 夏季のイベントにおける熱中症対策ガイドライン
http://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_gline.php

◆ 熱中症による救急搬送人員数（消防庁）
http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2.html

◆ スマートフォン版　環境省　熱中症予防情報サイト
http://www.wbgt.env.go.jp/sp

◆ 携帯サイト版　環境省　熱中症予防情報サイト
http://www.wbgt.env.go.jp/kt

環境省環境保健部 環境安全課
〒100-8975 東京都千代田区霞が関 1-2-2 中央合同庁舎 5 号館
TEL:03-3581-3351（代表）

リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

熱中症 ～ご存じですか？予防・対処法～

こんな症状があったら熱中症を疑いましょう！

環境省

熱中症は予防が大切です

熱中症は気温などの環境条件だけではなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。

こんな日は熱中症に注意

こんな人は特に注意

熱中症の予防法

＊急に暑くなった日や活動の初日などは特に注意

人間の体は暑い環境での運動や作業を始めてから3～4日経たないと、体温調節が上手になってきません。このため、急に暑くなった日や久しぶりに暑い環境で活動した時には、体温調節が上手くいかず、熱中症で倒れる人が多くなっています。

＊汗をかいた時には塩分の補給も忘れずに

熱中症になったときには

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、状況を確かめて対処しましょう。最初の措置が肝心です。

チェック1 熱中症を疑う症状がありますか?
（めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温）

- はい → **チェック2** 呼びかけに応えますか?
  - いいえ → 救急車を呼ぶ
  - はい → 涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす → **チェック3** 水分を自力で摂取できますか?
    - いいえ → 涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす
    - はい → 水分・塩分を補給する → **チェック4** 症状がよくなりましたか?
      - いいえ → 医療機関へ
      - はい → そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう

救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません

氷のうなどがあれば、首、腋の下、太腿のつけ根を集中的に冷やしましょう

大量に汗をかいている場合は、塩分の入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう

本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう

環境省