

熱中症にご注意ください！

～暑い夏も健康に過ごすために～

総務省の調査によると、令和6年5月～9月の熱中症により救急搬送された人は、約10万人で平成20年の調査開始以降、最も多い搬送人数でした。
熱中症の知識を正しく身につけ、暑い夏を健康的に乗り切りましょう！

熱中症とは？

熱中症とは、高温多湿な環境下で、発汗による体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をさします。
屋外だけでなく、屋内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。

熱中症になるとどんな症状があるの？

軽 症

中等症

重 症

めまい 立ちくらみ

判断力低下

意識障害

けいれん

大量の発汗

生あくび

集中力
低下

倦怠感



筋肉痛



筋肉の
こむら返り



虚脱感



頭痛

嘔吐



熱中症が疑われる人をみかけたら

涼しい場所へ

エアコンのきいた部屋
日陰などに避難させる



からだを冷やす

衣服をゆるめ、
からだを冷やす
(特に、首の周り、
脇の下、脚の付け根など)



水分補給

経口補水液などを
補給する



重要!

自力でお水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわずに救急車を呼んでください！

熱中症はどうして起こるの？

熱中症を引き起こす条件は、「環境」と「からだ」と「行動」によるものが考えられます。

①環境

- ・ 気温や湿度が高い
- ・ 風が弱い
- ・ 急に暑くなった日
- ・ 熱波の襲来
- ・ 日差しが強い
- ・ 閉め切った室内
- ・ エアコンの無い部屋



②からだ

- ・ 体調不良
(二日酔いや寝不足など)
- ・ 高齢者や乳幼児、肥満の方
- ・ 持病がある方
- ・ 低栄養状態
- ・ 脱水状態
(下痢やインフルエンザなど)

③行動

- ・ 激しい筋肉運動や、慣れない運動
- ・ 長時間の屋外作業
- ・ 水分補給できない状況



メモ

高齢者と子どもは要注意！

高齢者は暑さやのどの渇きを感じにくくなり、子どもは体温の調節機能がまだ十分に発達していないので、注意が必要です！

熱中症を予防しよう！

対策1

エアコン等で
温度をこまめに調節

対策2

遮光カーテン・
すだれの利用、
打ち水の実施

対策3

外出時には日傘の利用、
帽子の着用

対策4

天気の良い日は、
日陰の利用、
こまめな休憩

対策5

吸湿性・速乾性の
ある通気性のよい
衣服を着用

対策6

保冷剤、氷、
冷たいタオルなどで、
からだを冷やす

のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分補給をしましょう！

メモ

熱中症警戒アラートを活用しましょう！

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高い環境（気温が高く、湿度も高い環境）が予測される日の、前日夕方または当日早朝に都道府県ごとに発表されます！
アラートが発表されている日には、普段以上に熱中症の予防行動を積極的にとりましょう！

熱中症警戒アラート

