

# 熱中症に気を付けよう



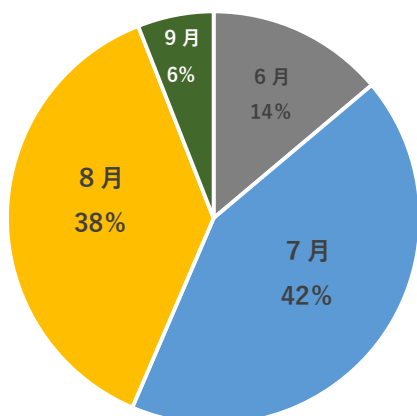
## 1 熱中症について

熱中症とは、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分バランスが崩れ、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指します。

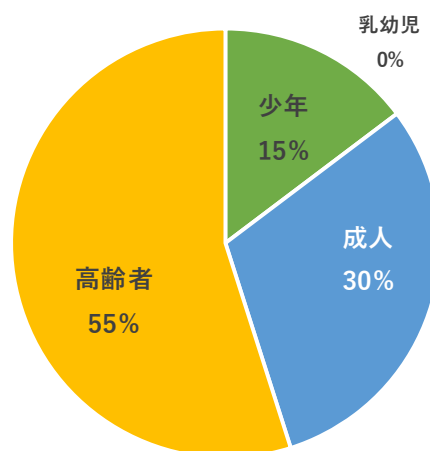
屋外だけでなく、室内で何もしていないときにも発生し、救急搬送が必要な場合や、死亡することもある病気です。

## 2 尾張旭市内で発生した熱中症データ（令和5～7年）

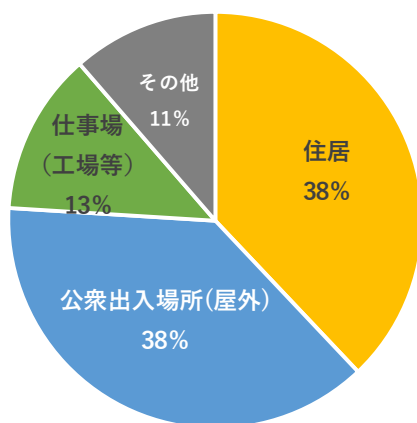
■月別熱中症搬送割合



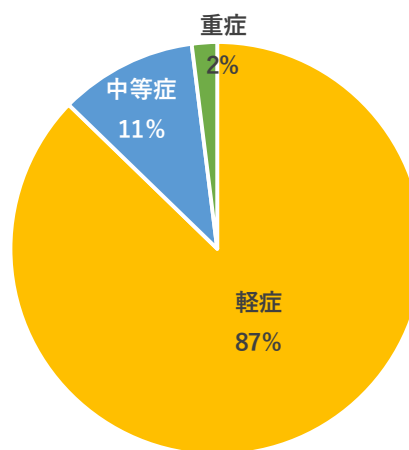
■熱中症発生年齢区分割合



■熱中症発生場所



■熱中症救急搬送による傷病程度



過去のデータより、尾張旭市内で発生した熱中症は、

- ① **7月**及び**8月**に多く、全体の**8割**を占めています。
- ② 高齢者だけでなく、成人、少年などの**全年齢層で発生しやすい**ことがわかります。
- ③ 発生場所は**住居**や**屋外**での発生が最も多いことがわかります。
- ④ 傷病程度は**軽症が約9割**を占めますが、入院が必要となってくる**中等症以上も約1割**発生しています。

### 3 実際に発生した熱中症事案の紹介

- 猛暑日に自宅でエアコンを使用せず過ごしており、家族が帰宅すると動けなくなっていた。
- 炎天下の中、子供の野球観戦をしていたところ、気分不快と全身の筋肉がつってしまった。
- 水分補給、塩分補給をせずにランニングをしていたところ意識がなくなり倒れてしまった。

### 4 予防方法

- **喉が渇く前に**こまめに水分を取りましょう！  
(特に**高齢者は体内の水分量が少ない**ので注意しましょう！)
- 熱のこもらない**涼しい服装**をしましょう！
- **日陰を利用**しましょう！
- **日傘や帽子を活用**しましょう！
- 無理をせず徐々に**身体を暑さに慣ら**しましょう！
- 室内でも温度を測りましょう！暑ければ、**エアコンなどを上手に活用**しましょう！
- 暑さを感じたら、保冷剤、氷、冷たいタオルなどで**身体を冷や**しましょう！

### 5 熱中症になってしまったら…

軽度 (応急処置と見守り)	中等度 (医療機関へかかる)	重度 (入院加療が必要)
<ul style="list-style-type: none"><li>○ めまい</li><li>○ 立ちくらみ</li><li>○ 大量の発汗</li><li>○ 生あくび</li><li>○ 筋肉痛</li><li>○ こむら返り など</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 頭痛</li><li>○ 嘔吐</li><li>○ 倦怠感</li><li>○ 虚脱感 など</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 意識障害</li><li>○ 痙攣</li><li>○ まっすぐ歩けない</li><li>○ 異常な体温上昇 など</li></ul>

#### 主な応急処置

- エアコンが効いている室内や風通しの良い日陰などに避難しましょう
  - 衣服をゆるめ、身体を冷やしましょう。(首周り、脇の下、足の付け根など)
  - 水分、塩分、経口補水液などを補給しましょう
- ※自力で水分が摂れない、応答がおかしい場合は、ためらわず救急車を呼びましょう！

「予防救急」を始めましょう