

特集 熱中症に注意しましょう

熱中症に注意しましょう



熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、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でも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡する場合があります。

熱中症の正しい知識を身に付け、体調の変化に気を付けるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

担当 健康医療課 ☎046(252)8236 FAX046(255)3550



このような症状は、熱中症のサイン



目まいや立ちくらみ、顔の火照り

意識が遠のいたり、腹痛を感じることもある



体のだるさや吐き気

頭痛を伴うこともある



筋肉痛や筋肉のけいれん



体温の上昇、皮膚の異常

皮膚が赤く乾いている、汗をかかないなど



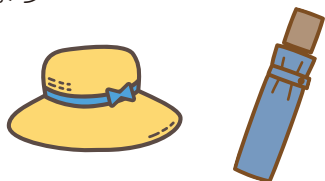
熱中症を予防するポイント



熱中症にならないためにはできるだけ暑さを避けましょう。

外出時の暑さ対策

帽子や日傘、小まめな休憩を心掛けましょう



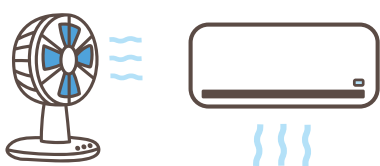
体に熱をためない

通気性の良い服装や冷たいタオルなどで体を涼しく保ちましょう



室内でも暑さ対策

室内でも多くの熱中症患者が発生しています。扇風機やエアコンで室温を調節しましょう



小まめな水分・塩分補給

喉の渴きを感じなくても、小まめな水分・塩分補給を心掛けましょう

