

# 熱中症にご注意ください！

真夏日や熱帯夜が続くと熱中症が起きやすくなります。

熱中症には気温だけでなく、湿度、風速、直射日光も関係していますので、炎天下はもちろんのこと、最近では、室内や夜間、安静時にも発症するなどの事例もあり、注意が必要です。

## 熱中症とは

高温環境下で、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして、発症する障害の総称です。

## 熱中症を注意しないといけない人

脱水症状の人、高齢者、肥満の人、暑さに慣れていない人、心臓疾患、糖尿病などの病気のある人、認知症のある人などです。

熱中症で救急搬送された方の半数近くは高齢者であり、特に注意が必要です。

## 予防のためのポイント

屋外では日傘や帽子をかぶるなど、直射日光を避けましょう。

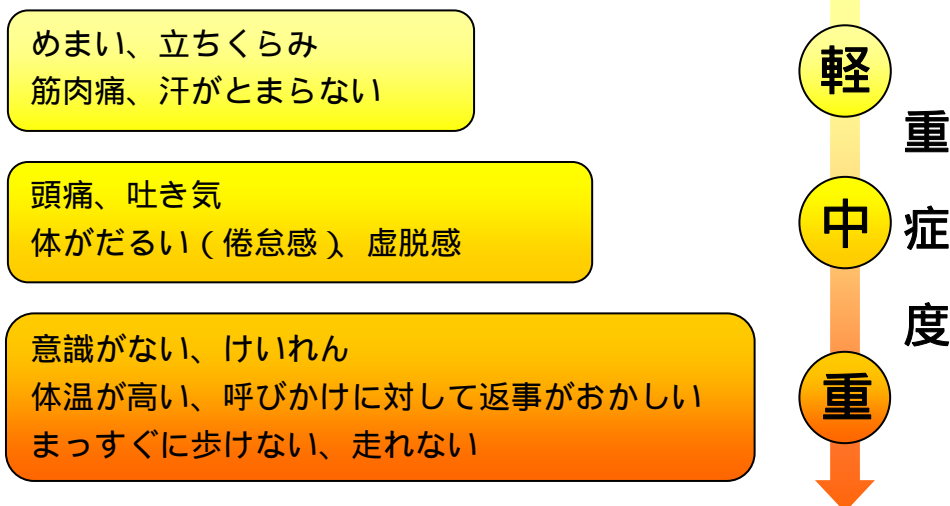
吸湿性や通気性のよい素材のものを着るなど、服装を工夫しましょう。

こまめに水分を補給しましょう。汗をかいたら塩分も補給しましょう。

寝不足や風邪など体調が悪いときは、無理をしないようにしましょう。

## 症状

以下の症状があったら熱中症を疑いましょう。早期発見と応急処置が大切！



## 応急処置

意識がある、反応が正常な場合

涼しい場所へ避難させましょう。

衣服を脱がせ、身体を冷やしましょう。

水分・塩分を補給させましょう。

冷たいイオン飲料か、ナトリウム 40～80mg(100ml 中)、食塩水(コップ一杯あたり一つまみの量)を飲ませる。

ただし、水分を自力で摂取できない、または症状が改善しない場合は、直ちに救急隊を要請しましょう。

意識がない、反応がおかしい場合

救急隊を要請しましょう。

涼しい場所へ避難させましょう。

水や氷で首、わきの下、足のつけ根等、身体を冷やしましょう。

## 熱中症に関する相談対応電話一覧

熱中症に関する相談は、最寄りの保健所へお問い合わせください。

機関名	課名	電話番号
長崎市保健所	健康づくり課	095-829-1154
佐世保市保健所	健康づくり課	0956-24-1111(直通)0956-25-9646
西彼保健所	地域保健課	095-856-5059
県央保健所	地域保健課	0957-26-3306
県南保健所	地域保健課	0957-62-3289
県北保健所	企画調整課	0950-57-3933
五島保健所	企画保健課	0959-72-3125
上五島保健所	企画保健課	0959-42-1121
壱岐保健所	企画保健課	0920-47-0260
対馬保健所	企画保健課	0920-52-0166

## 関連サイトアドレス

熱中症情報（環境省）

[http://www.env.go.jp/chemi/heat\\_stroke/index.html](http://www.env.go.jp/chemi/heat_stroke/index.html)

熱中症予防情報サイト（環境省）

<http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/>

熱中症情報（総務省消防庁）

[http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9\\_2.html](http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2.html)

健康のため水を飲もう運動（厚生労働省）

<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/suido/nomou/index.html>

職場における労働衛生対策（厚生労働省）

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudouki jun/anzeneisei02.html>

熱中症に注意（気象庁）

<http://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/kurashi/netsu.html>

異常天候早期警戒情報（気象庁）

<http://www.jma.go.jp/jp/soukei/>