

熱中症を予防して元気な夏を!



熱中症とは?

熱中症とは、温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識の異常など、様々な障害をおこす症状のことです。

家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、体から熱が逃げにくく熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。



子どもの特徴

地面の照り返しにより、高い温度にさらされやすい

汗腺などが十分に発達していない



体温調節機能が十分に発達していないため、熱中症にかかりやすい

高齢者の特徴

汗をかきにくい

暑さを感じにくい

のどの渇きを感じにくい



体温を下げるための体の反応が弱くなっており、自覚がないのに熱中症になる危険がある

熱中症予防のポイント

- ☺ 部屋の温度をこまめにチェック!
(普段過ごす部屋には温度計を置くことをお奨めします)
- ☺ 室温28℃を目安に、エアコンや扇風機を上手に使いましょう!
- ☺ のどが渇いたと感じたら必ず水分補給!
- ☺ のどが渇かなくてもこまめに水分補給!
- ☺ 外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も!
- ☺ 無理をせず、適度に休憩を!
- ☺ 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを!
- ★ 持病をお持ちの方やお子さんは、かかりつけの医師とあらかじめ相談し、熱中症対策についてアドバイスをもらっておきましょう。



+ 熱中症の応急手当 +

- + 涼しい場所や日陰のある場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる
- + エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす

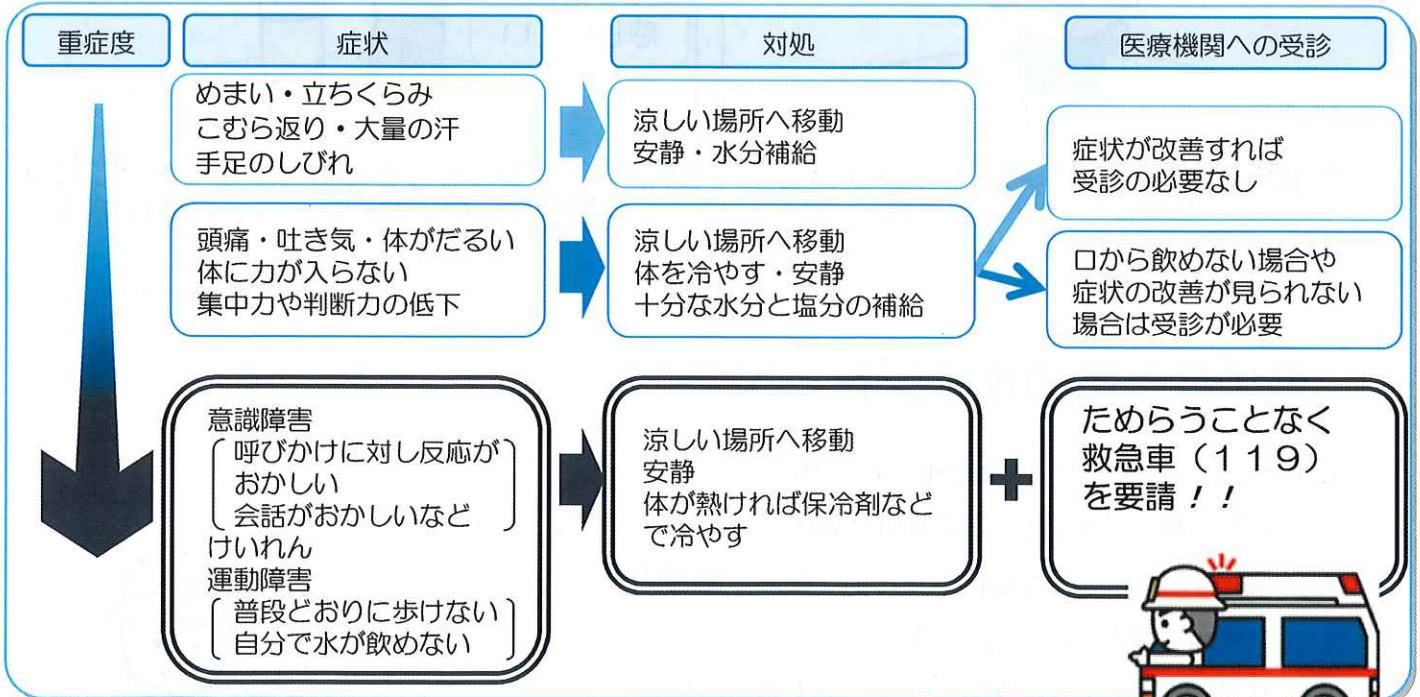


汗をかき運動や作業の間には水分と電解質を補給しましょう。
経口補水液は薬局で販売していますが、家庭でも作ることができます。

＜経口補水液の材料＞

水：500mlに塩 1.5g (小さじ1/4)、砂糖 20g (大さじ2と1/5)、レモン果汁少々

熱中症の分類と対処方法



7月1日から9月30日まで、まちなかで涼しく過ごして節電・省エネを進める
「まちなか避暑地」を実施しています。詳しくは

環境省熱中症予防情報サイト

全国約840ヶ所の暑さ指数の予測値・実況値

(PC) <http://www.wbgt.env.go.jp/>
 (携帯電話) <http://www.wbgt.env.go.jp/kt>
 (スマートフォン) <http://www.wbgt.env.go.jp/sp>

このサイトでは、北九州市（八幡）の暑さ指数を確認できます。
このほか、熱中症関連情報や暑さ指数の自動配信サービス等も紹介されています。



【お問い合わせ先】

- 北九州市消防局救急課 TEL582-3820
- 北九州市保健福祉局健康推進課 TEL582-2018
- 北九州市環境局温暖化対策課 TEL582-2286