



# 熱中症にご注意を！

「新しい生活様式」を実践しながら、十分な対策を行いましょう

熱中症は、毎年7月から8月に多く発生しています。特に、梅雨が明けて急に暑くなる7月は体が暑さに慣れていないため、熱中症や熱中症の疑いによる救急搬送者数が増加しています。

この夏は、新型コロナウイルスの感染拡大を防止するために示された「新しい生活様式」によるマスクの着用などを実践しながら、例年よりも一層、熱中症予防に心掛けましょう。

気温や湿度が高い日は  
熱中症の発症数が急増！

私たちの体は、血管を広げて外気に体内の熱を放出したり、汗をかくことで蒸発させたりして体温の急激な上昇を防いでいます。ところが、気温が高いと熱は放散されず、湿度が高いと汗は蒸発しません。

熱中症は、周りの温度に体が対応できず、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れ、体温の調整機能がうまく働かないことが原因で発症します。

また、熱中症は気温が高い場合だけでなく、湿度が高い場合や日差しが強い、風が弱いなどの環境でも起こりやすくなります。

特に、小さなお子さんや高齢者、体調の悪い人、肥満や運動不足の人などは熱中症になりやすいので注意が必要です。

熱中症は予防が大事！

熱中症は、命にかかわる病気ですが、予防することができます。熱中症を防ぐためには、「暑さを避ける」、「こまめな水分補給」、「暑さに備えた体力づくり」が

大切です。一方で、この夏は新型コロナウイルスの感染予防のため、「身体的距離の確保」、「マスクの着用」、「3密（密集・密接・密閉）を避ける」などの対策を取り入れた「新たな生活様式」を実践することも求められています。

この夏、これまでとは異なる生活環境の中で熱中症を予防するために次のことに気をつけましょう。

## ① 暑さを避けましょう

新型コロナウイルス対策のため、換気扇や窓を開放して換気を行いましう。ただし、換気により室内温度が高くなるので、エアコンの設定温度を下げるなどの調整をしましょう。

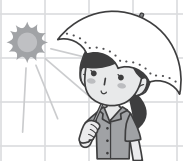
暑い日や暑い時間帯の外出は避けましょう。活動は無理のない範囲で。

涼しい服装を心がけ、外出の際は日傘や帽子を活用しましょう。

急に暑くなった日などは特に注意しましょう。

少しでも体調に異変を感じたら、涼しい場所に移動し、水分補給しましょう。

熱中症は、その日の体調が影響します。前の晩に深酒をしたり、朝食を抜いたりした状態で暑い環境に行くのは避けましょう。



## ② ときどきマスクを外しましょう

高温や多湿といった環境の中でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなるため注意が必要です。

屋外で人と十分な距離（2メートル以上）が確保できる場合は、マスクを外しましょう。

マスクを着用する場合は、負荷のかかる作業や運動は避けましょう。

また、周囲のひととの距離を十分にとり、マスクを一時的に外して休憩することも必要です。

## ③ こまめに水分補給をしましょう

のどが渇いていなくても、こまめに水分補給しましょう（目安は1日当たり1.2リットル）。

大量に汗をかいたときは、スポーツドリンクや塩あめなどで、水分とともに塩分も補給しましょう。

## ④ 日ごろから健康管理をしましょう

日ごろから体温測定や健康チェックをしましょう。

体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養しましょう。

## 27 大塚製薬と「包括連携に関する協定」を締結

市と大塚製薬株式会社は、平成25年8月に締結した連携協定（災害分野）を拡充し、市民の健康維持・増進のほか、スポーツの振興や食育などの分野での連携項目を加えた、市民の安全・安心な暮らしの確保を目的とする包括協定を締結しました。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、協定式は執り行わずに書面で行われました。



左から大塚市長・平内大宮支店長

### 【熱中症からカラダを守ろう】

熱中症は対策を知れば防げる病気です。大塚製薬のサイトでは、熱中症のメカニズムや対策、応急処置などについて紹介しています。

詳しくはQRコード  
またはこちらから



▶ <https://www.otsuka.co.jp/health-and-illness/heat-disorders/>

### こんな日は 熱中症に注意！

気温が高い

湿度が高い

風が弱い

急に暑くなった

### こんな症状があったら 熱中症を疑いましょう！

#### 軽症

めまい  
立ちくらみ  
筋肉痛  
汗がとまらない

#### 中等症

頭痛／吐き気  
体がだるい（倦怠感）  
虚脱感

#### 重症

意識がない／けいれん  
高い体温である  
呼びかけに対し  
返事がおかしい  
まっすぐに歩けない、  
走れない



### 小さなお子さんや 高齢者は、屋内での 熱中症にも注意！

熱中症は屋内でも発症します。特に、小さなお子さんや高齢者、病人がいる家庭では、次のようなことに気をつけましょう。

#### ● 小さなお子さんの場合

体温調整機能が十分に発達していないため、気温が高い日などは熱中症を発症しやすくなります。

身長が低いお子さんは、地面からの熱の影響を受けやすいので、気温が高い日などの散歩は特別な注意が必要です。子どもの顔が赤かったり、ひどく

#### ● 高齢者の場合

汗をかいているときは、体の内部の温度がかなり上昇していると推察されます。涼しい場所で十分に休ませましょう。

暑さを感じにくく、体温調整機能も低下し、暑さに対する抵抗力も少なくなっているため注意が必要です。

のどの渇きを強く感じないため、水分不足になりがちで、気づかないうちに熱中症を発症してしまう場合があります。熱中症にならないためには、のどが渇いていなくても、早め早めに水分を補給しましょう。

## 熱中症に なったときの応急処置

もし、あなたの周りの人が熱中症になってしまった場合、落ち着いて、状況を確認して次のとおり対処しましょう。最初の措置が肝心です。



### 1 意識がある、反応が正常なとき

涼しい場所へ  
避難させる

衣服を脱がせ、  
体を冷やす

水分・塩分を  
補給する

ただし、**水を自力で飲めない**、または**症状が改善しない場合**は直ちに救急車を呼びましょう。

### 2 意識がない、反応がおかしいとき

救急車を  
呼ぶ

涼しい場所へ  
避難させる

衣服を脱がせ、  
体を冷やす

医療機関に  
搬送する

倒れたときの状況が分かる人が医療機関に同行しましょう。