

# 熱中症に気を付けましょう！



梅雨明け以降、熱中症による救急搬送人員が増加（昨年7月同期比1.5倍）しています。

今後も全国的に厳しい暑さが続く見込みとなっていますので、日中の外出等は避けるなど、熱中症予防をしましょう。

↓京都中部広域消防組合の熱中症による救急搬送人員数はこちら↓

[熱中症にご注意を - 京都中部広域消防組合 \(kyoto-chubu119.jp\)](http://kyoto-chubu119.jp)

## 熱中症とは？

熱中症とは、体温が上がり、体内の水分や塩分バランスが崩れ、体温の調整機能が働かなくなったりすることです。

症状としては、めまい、手足のしびれ、けいれん、頭痛、吐き気、高体温、意識障害、最悪の場合は、死亡することもあります。

## 同じ暑さでも症状は人それぞれ

### ☆こどもは・・・

○大人に比べて暑さに強くありません。

汗をかくななどの体温調整機能が未発達のため、体に熱がこもりやすくなります。

○自分では熱中症の予防が行えません。

体に異変が起きても、気づかないことがあるため、**周囲の大人が気にかける**必要があります。

### ☆高齢者は・・・

○体内の水分が不足しがちです。

若年者に比べ、体内の水分量が少ないため、**こまめな水分補給**を行う必要があります。

○暑さに対する感覚機能が低下しています。

加齢により、暑さや喉の渇きに対する感覚が鈍くなります。

○暑さに対する体の調整機能が低下します。

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑いときは若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

## 熱中症予防行動のポイント



熱中症は正しい知識を身につけることで、予防ができます。

- ・ 部屋の温度に注意し、エアコンや扇風機を使いましょう。
- ・ 喉が渴いてなくても、こまめな水分補給を行いましょう。
- ・ 涼しい服装、日傘や帽子で暑さを避けましょう。
- ・ 熱中症警戒アラート発令中は、外出をできるだけ控え、暑さを避けましょう。

↓【熱中症対策動画】↓

<https://youtu.be/R8tinHRaeLg?t=11>



## 熱中症かなとおもったら・・・

- ・ 意識がない・呼びかけに反応がないとき  
すぐに119番通報で救急車の要請をする。
- ・ 意識があるとき  
涼しい場所へ移動し、全身を冷やす。  
服装を緩める。  
水分補給・塩分補給をしてください。  
(水分補給ができない場合は、医療機関の受診を勧めます。)



【熱中症リーフレット】

[heatstroke003\\_leaflet.pdf](http://heatstroke003_leaflet.pdf)

☆☆熱中症対策として☆☆



症状が改善しない・救急車を呼ぶか迷ったときは？

[救急安心センターきょうと（#7119）](#) もご利用ください。

急な病気やけがをしたときに、救急車を呼ぶべきか、病院に行くべきか、様子を見るべきかなど迷った際に、看護師等の専門家から電話でアドバイスを受けられる相談窓口です。迷ったときは、お気軽にご相談を。

熱中症警戒アラート

暑さ指数が3.3を超えると予想されるときに、気象庁と環境省が発表するアラート情報です。

熱中症の危険性が極めて高くなると予測された際に、危険な暑さへの注意を呼びかけ、熱中症の予防行動をとっていただくための指数です。

↓現在の京都の暑さ指数はこちら↓

[環境省熱中症予防情報サイト 暑さ指数 \(env.go.jp\)](#)